

# ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.5



第5話  
暑い日が続いていますが、  
疲れがたまっていますか

「食」からの  
夏バテ防止の  
ポイントをおさえ、  
早めに対策をしましょう！

食事の基本である**主食+主菜+副菜**を毎食そろえ、  
1日3食**たんぱく質、ビタミン、ミネラル**をバランスよく  
組み合わせることを心がけましょう！

**ビタミンB1**の不足は食欲減退にもつながるため、  
**ビタミンB1**を豊富に含む**豚肉**や**大豆**等  
意識して摂りましょう！

**レモン**や**梅干し**、**グレープフルーツ**等の**クエン酸**を含む食品は、  
疲労感を軽減させる効果があるので夏バテ対策にぴったり！  
**レモン水**を水分補給としてとることもおすすめです！

 **aim** エームサービス株式会社

エームサービス株式会社はME-BYOスタイルアンバサダーとして、  
手軽にできる「未病の改善」を発信しています。



女性の美と健康をサポート

**ME-BYO STYLE®**

女性の美と健康を継続的にサポートする  
ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！  
参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびようスタイル 