

# 北陸・甲信越

# 北海道



# 東北

12月を乗り切ろう! /

へのメッセージをここに書き、掲示してください!

**12月を乗り切るパワーフード①**

**【ビタミンB1】豚肉、大豆、うなぎ、玄米、きのこ**

肉体疲労や眼精疲労などの症状を感じたときは、ビタミンB1を摂りましょう。ビタミンB1が不足すると、体のなかで十分にエネルギーを作れず、疲れ、食欲不振やだるさといった体の不調が現れます。普段の食生活が触覚中心の方は特に積極的に!

# 関東

