

塩バナナ 熱中症対策 効果的

※以下のポイントを参考にしてください。

作り方：バナナ全体に塩を振りかけるだけで簡単に作れます。好みで応じて塩の量を調整してください。

効果：塩バナナは水分と塩分を同時に補給できるため、特に汗をかきやすい夏場に効果的です。

栄養補給：エネルギー補給や疲労回復、むくみ解消にも役立ちます。

食べ方：1日に1本を目安に、朝と夕方に分けて食べるのも良いでしょう。

実績：過酷なレースで塩バナナを提供した結果、熱中症や足をつる人が減ったという報告もあります。

〒721-0966 広島県福山市手城町 1-1-5
SMJ（うず潮レーシング福山） 千々和
TEL 084-924-2935 FAX 084-931-4096