

# 筋肉痛、肉離れから素早く回復！



筋肉を修復する為、**タンパク質**と**ビタミンB群**をとる。

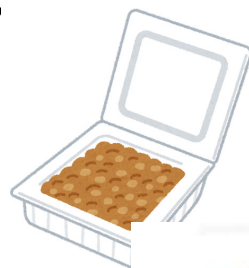
## タンパク質

乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト）

大豆製品（豆乳・豆腐・納豆）

肉類（牛肉・鶏肉・豚肉）

海苔、ビーフジャーキーなど



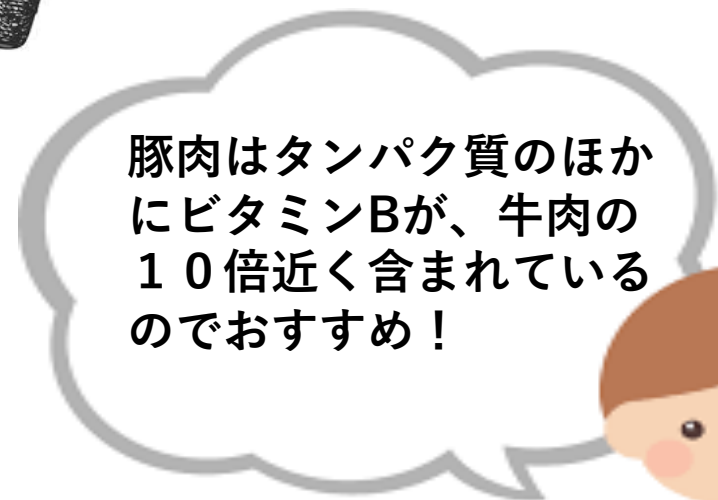
焼き海苔1枚で  
牛乳200cc分の  
タンパク質を含んでいる

## ビタミンB群

肉類（豚肉・牛肉）

魚類（うなぎ・カツオ・マグロ）

野菜や果物（バナナ・ナッツ・小



豚肉はタンパク質のほかに  
ビタミンBが、牛肉の  
10倍近く含まれている  
のでおすすめ！

