

おすすめ疲労回復メニュー(2)



例) 豚ヒレ肉 ニンニクソース
アスパラ胡麻和え
納豆、味噌汁、りんご、みかん

豚ヒレ肉・・・疲労回復に効果的なビタミンB1が豚ヒレ肉には特に豊富に含まれている。豚肉とクエン酸（柑橘類、梅、トマト、酢など）は疲労回復に欠かせない組み合わせ。

アスパラガス・・・エネルギー代謝を活発にし、疲労回復を高める効果がある。

ご飯と味噌汁・・・体の疲れ対策にはアミノ酸が必須。ご飯と味噌汁のアミノ酸バランスは理想的。

納豆・・・良質のたんぱく質を含み、スタミナ強化には申し分のない食べ物。さらに豊富なビタミンB群が体力の低下を防ぎ、ミネラルが弱った体にパワーをつけるなど疲労回復におすすめ。