

## おすすめ疲労回復メニュー(1)



例) ビビンバ丼、餃子スープ  
豆腐とわかめのサラダ  
枝豆、パイナップル

**ビビンバ**・・・炭水化物、たんぱく質、ミネラル類が一品で摂取できるのでおすすめ。ほうれん草や人参に豊富に含まれるビタミンAは免疫力を高める効果がある。また卵、ほうれん草は貧血予防にもおすすめ。

**枝豆**・・・ビタミンB1、B2の含有量が多い。体内で糖質・脂質・たんぱく質などを分解し、エネルギーに変える効果があるため、夏バテや疲労回復に効果がある。

**果物**・・・疲労回復に役立つクエン酸が含まれている。体内で疲れの元となる乳酸を分解する。(パイナップル、りんご、キウイ、いちご、バナナ、柑橘類など)