

3月

＼ 心も体も元気に ／

疲労回復の食事

1人分栄養価

535 kcal

塩分 1.9g



献立

- ★チキン南蛮とネギのタルタルソース
- ★菜花の長芋とろろ和え
- ★れんこんの青のり焼き
- ★カブの味噌汁
- ★ご飯（150g）



疲労回復のポイント！！

・疲労回復に関する栄養素

→ たんぱく質 … 筋肉のもとになる。（牛肉、豚肉、鶏肉、卵、魚、大豆製品）

ビタミンB群 … 糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変える。

（豚肉、うなぎ、鶏肉、鮭、大豆、レバー、玄米、貝類 など）

ミネラル … 栄養素の代謝を助ける。カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛 など。

ビタミンC … 免疫力向上、ストレス軽減、風邪予防。（ピーマン、菜花、れんこん、いちご など）