

4・5月

疲れやすい季節に 疲労回復レシピ！

カロリー

560kcal

塩分
2.0g

menu

肉味噌のシラス包み

玄米ご飯(150g)

新玉葱のスープ

セロリのきんぴら

めかぶトマト



4月・5月は温度変化や環境変化が激しく、疲れのたまりやすい時期です。疲労回復には休養をしっかりとることやバランスの良い食事をするのが効果的です。

〈疲労回復に効果的な食材〉

ビタミンB群：豚肉、玄米、セロリ

アリシン：玉ねぎ、ニラ

クエン酸：トマト、レモン汁

