

4・5月

新年度の疲れに！ 疲労回復レシピ

カロリー

575kcal

塩分

1.7g

menu

玉葱の豚肉巻き

アスパラと
じゃがいもの味噌汁

筍とニラの
ジンジャーソテー

ほうれん草と
あおさのナムル



春は朝・夕の気温の変化が大きく、また、生活環境が変化する方も多いため、疲れのたまりやすい時期です。

疲労回復に効果的な食品を摂り、疲れをためないようにしましょう！

〈疲労回復に効果的な栄養素と食品〉

ビタミンB1：豚肉

ビタミンC：じゃがいも、アスパラ

βカロテン：ニラ、ほうれん草

アスパラギン酸：アスパラ、筍

