

9月

夏の疲れに

疲労回復レシピ

1人分栄養価

590 kcal

塩分 2.0g

秋かつおのカツレツ

里芋とまいたけの

炊き込みごはん



長ネギの塩昆布マリネ

焼き茄子と

みょうがの味噌汁

疲労回復の食事ポイント

- ・疲労回復のビタミン B1 とその吸収を促進するアリシンを一緒に摂りましょう。

ビタミン B1・・・豚肉、レバー、うなぎ、たらこ、豆類、玄米、そば、青魚

アリシン・・・にんにく、ニラ、玉葱、ネギ類

- ・ネバネバの食材で、夏バテで弱った胃腸の保護をする。→長芋、モロヘイヤ、オクラ、山芋、里芋 など

- ・血流を良くし体を温める。→しょうが、ねぎ、みょうが

