



疲労回復

今年の夏は本当に暑かったですね・・・皆さん、夏の疲れは溜まっていませんか？
今回は疲労回復のためにおすすめの栄養素をご紹介します。

たんぱく質

私たちの身体をつくる材料になります。



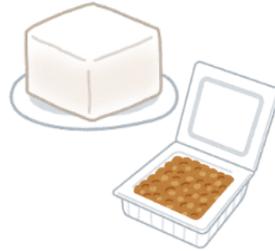
魚介類



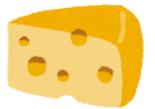
卵



肉類



大豆製品



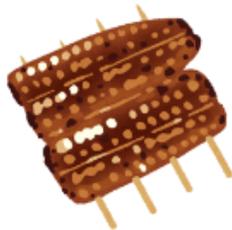
乳製品 など

ビタミンB1

食事で摂った糖質を燃やし、エネルギーに変える働きがあります。不足すると疲れのもととなる乳酸が溜まります。



豚肉



うなぎ



玄米



枝豆 など

アリシン

ビタミンB1と一緒に摂ると、吸収が高まります。



にんにく



玉ねぎ



にら



長ネギ など

3食バランス良い食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとり、

夏の疲れをとりましょう！