



ひろう かいふく
疲労回復



疲労とは…?

疲労とは身体の疲れのことを言います。体がだるい、手足が動かない、上半身を持ち上げられない等、物理的に身体に無理が生じている状態を「疲労」と呼びます。

そんな時は… 疲労回復効果アップの栄養素を取り入れてみては！

ビタミンB1

新陳代謝をスムーズにするために糖質の利用効率を高める働きがあります。

→豚肉・うなぎ・ネギ・にんにく



ビタミンC

疲労物質(乳酸)を除去する働きがあります。

→緑黄色野菜・果物



ビタミンE

身体の細胞を酸化させる活性酸素を除去する抗酸化作用を持っています。

→アーモンドなどのナッツ類や魚介類



クエン酸

クエン酸には疲労軽減効果が知られています。

→レモン・梅干し・酢



ビタミンB1 + クエン酸 豚肉梅味噌焼き
ビタミンCが豊富な緑黄野菜を添えて！



材料(2人分)

- 豚ロース… 2枚
- 梅干し… 2個
- みりん… 大さじ1
- 味噌… 大さじ1
- 砂糖… 小さじ1/2
- 油… 小さじ1

A

作り方

- ①ボウルに種を取り除き叩いた梅干しとAを入れ、混ぜ合わせてタレを作る。
- ②豚ロースに①のタレを満遍なく塗って冷蔵庫で1時間置く。
- ③フライパンを弱火にして油を入れ、②の肉を焼く。
- ④両面焼き色がつくように焼いたら出来上がり。



漬け込むだけの簡単レシピです