




疲労を食事で改善

新年度を迎えて1か月が過ぎました。やる気が出なかったり、疲れていたりしませんか？忙しい生活が続くと、食事が疎かになってしまいます。疲労を感じた時こそ、食事はしっかりと食べましょう。

[疲れた時に摂りたい栄養素]

<h2 style="text-align: center;">たんぱく質</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● 身体をつくる大切な栄養素 ● 筋肉を修復する ● 免疫力をアップさせる 	<h2 style="text-align: center;">ビタミンB群</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー代謝を助ける ● 血液をつくる ● 神経の働きを正常に保つ 	<h2 style="text-align: center;">カルシウム</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● イライラや緊張を和らげる ● 筋肉や神経の働きを助ける 
--	---	--

[疲労回復に効く身近なコンビニ食品]

<h2 style="text-align: center;">エネルギー補給</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● おにぎり ● サンドイッチ ● 麺 <p>主食はエネルギー補給に最適です。 鮭やツナマヨなどを選ぶとたんぱく質も同時に摂れるのでおすすめです。 野菜を挟んだサンドイッチはビタミン、ミネラルの補給もできます。</p> 	<h2 style="text-align: center;">たんぱく質補給</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● サラダチキン ● ゆで卵 ● ヨーグルト <p>鶏胸肉は脂質が少ない、高たんぱく質の食品です。そして、疲労回復効果のある成分を豊富に含みます。 ヨーグルトにはカルシウムも豊富に含まれています。</p> 	<h2 style="text-align: center;">ビタミン・ミネラル補給</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● カットフルーツ ● サラダ ● ナッツ類 <p>野菜や果物、ナッツは体の調子を整えるビタミン、ミネラルの補給に最適です。 野菜は不足しやすいので積極的に選びましょう。 ナッツは腹もちがよいのでおやつにおすすめです。</p> 
--	--	--

普段からバランスの良い食事を心掛けることが大切です。
 コンビニ食品でも組み合わせによって、十分に必要な栄養素を補給することができます。