

COOKPAD



補食・疲労回復メニュー編



スポーツジュニアは多くの栄養を必要とするため、補食で補いましょう♪
運動**前**はエネルギー補給として、運動**後**は疲労回復を早めます。



さばと大葉のおにぎらず



ラッシー
(ヨーグルトドリンク)



きな粉ヨーグルト



簡単たまごサンド



のりまきロールサンド



チムシンジ

●豚肉のビタミンB1、レバーの鉄、
野菜のビタミンには、疲労回復
効果があります。
夕食でぜひ取り入れてください。

その他の
COOKPAD
レシピは
こちらから

COOKPAD



動画
YouTubeは
こちらから

YouTube



沖縄市役所
市民健康課

