☆アスパラガスを食べよう☆

アスパラギン酸には新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる作用があるので

血行を促進して疲労を回復してくれます！

相性の良い野菜と食べ合わせることで、食べ物の持つ効果を最大限に引き出すことができます！！

わかめ・昆布と一緒に！

わかめや昆布のヌルヌルに含まれる「アルギン酸」と食べると「アスパラギン酸」の吸収率を高めてくれます。和え物やスープがおすすめです♪

鶏肉やベーコンと

一緒に！

たんぱく質を含む食材と一緒に食べると活動エネルギーを生みだしやすくなるので疲労回復効果抜群です♪

たんぱく質といえば、肉類や魚介類ですね！

アスパラに含まれる栄養成分は水に溶けるものが多いので炒めたり、サラダなど生に近い状態で食べると良いですよ♪

煮る場合はスープなどそのまま食べられる料理にしましょう！

油と一緒に！

油と一緒に摂取すると免疫力を高める効果を吸収しやすくなります。

油で炒めたり、サラダにドレッシングをかけたりしてたべるのがおすすめです！