アクアーレ長岡 和食ダイニング **辛夷**

疲労回復ランチ

ひろうかいふく

【平日】10食限定

11:30～15:30（Lo.15:00）

●疲労回復ランチをご注文の場合は、
ドリンクバー220円
で利用できます！

睡眠と食事で
疲労回復を・・・

疲労回復効果
ビタミンB1
が豊富！

疲労感を自覚している人の割合は就労人口の約６割。
慢性的な疲労は、思考能力や注意力の低下、眼のかすみ、頭痛、肩こり、腰痛などの症状を引き起こします。
適度な運動と質の良い睡眠、そして回復を促す食事が大切です。
生活リズムを整え楽しい食事で、心身の健康維持を心がけましょう！

1,070円

＊疲労回復に役立つ栄養素・・・ビタミンB群、カルシウム、鉄を多く含む食材
（豚肉、キムチ、小松菜、梅干し、アーモンド等）