

《別紙》

■管理栄養士考案 4つの基準

- ① 眠気に配慮・集中力をキープ
突発的な強い眠気や集中力低下を防ぐアプローチ
- ② エネルギーをつくる(代謝サポート)
食べたものをしっかり動けるエネルギーに変換し、スタミナを維持
- ③ カラダをリカバリー(筋肉・疲労ケア)
運転による同一姿勢・ペダル操作の負担がかかった筋肉・組織を修復
- ④ 水分・ミネラルを補給(血流停滞・むくみ予防)

① 眠気に配慮・集中力をキープ

② 代謝サポート

③ 筋肉・疲労ケア

④ 血流停滞・むくみ予防

■対象メニュー(道路別) | 渥美氏コメント

【E5】道央自動車道

砂川 SA(上り線)	
	ジンギスカン竜田揚げ丼(1,200 円)
	②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	羊肉のたんぱく質でスタミナ回復！ 羊肉は良質なたんぱく質に加え、L-カルニチンを含み疲労ケアに役立ちます。 (POINT！)より快適に運転できるように代謝を助ける彩り鮮やかな野菜をプラスするか、食物繊維入りの商品を買うと良いでしょう。
	豚バラ生姜焼き定食(1,130 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート
	豚肉のB群パワーで代謝サポート、バランス良くスタミナ維持！ 豚肉はビタミンB1が多く、ご飯の糖質をスムーズにエネルギーへ変換するのを助けてくれるため、からだのリカバリーにぴったりの一品。 エネルギー源のご飯、からだを修復するたんぱく質、消化を助け食後の血糖値上昇をゆるやかにするキャベツの3つがそろっており、バランスの良さも魅力です。添えのキャベツもしっかり食べましょう。

《別紙》

砂川 SA(下り線)	
	砂川ポークチャップ定食(1,150 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉のビタミン B 群で疲労ケア、野菜とたんぱく質もとれるバランス定食！ 豚肉のたんぱく質で筋肉のリカバリー、ビタミン B 群で代謝をサポート。たっぷりのキャベツでビタミン C や食物繊維もとれ、食後の眠気を和らげます。定食スタイルなので主食・主菜・副菜のそろったバランスが整いやすい 1 品です。
	生ニラ肉そばセット(1,050 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	ニラのアリシンがビタミン B1 の吸収を後押し、疲労ケアをサポート！ニラに含まれるアリシンは、肉に含まれるビタミン B1 の吸収を高め、糖質からのエネルギー転換を効率よくする働きが期待できます。肉のたんぱく質とそばの糖質を組み合わせることで、エネルギー補給と筋肉の修復を両立できる一品です。
輪厚 PA(上り線)	
	鰯・あじフライ定食(1,200 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	あじの DHA・EPA で血流ケアを あじは DHA・EPA が豊富で血流改善や疲労回復を栄養面から助ける魚です。 (POINT！)フライにすることで脂質が増えますが、付け合わせのキャベツと一緒に食べることで消化を助けてくれます。
	レバニラ定食(1,300 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア ④ 血流停滞・むくみ予防
	レバーの鉄×ビタミン B 群で疲労の軽減に全力アプローチ！ レバーは良質なたんぱく質と、鉄・ビタミン B 群が豊富で、エネルギー代謝と疲労回復に効果的。ニラのアリシンが血流を促進し、長時間座りっぱなしによる血流停滞対策にも役立つ優秀な組み合わせです。

《別紙》

輪厚 PA(下り線)	
	ザンギ定食(1,230 円)
	②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	ザンギのたんぱく質で運転後の筋肉をリカバリー 鶏肉のたんぱく質とご飯の糖質で、エネルギー補給と筋肉の回復をサポート。キャベツもしっかりと食べて消化を促し、食後の血糖値ケアにも◎ (POINT！)揚げ物のため、脂質は多め。食後には少し体を動かしたり、ストレッチを。
	笹豚スタミナ焼き定食(1,530 円)
	②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉のたんぱく質とスタミナ食材で運転の疲れをリカバリー！ 豚肉のたんぱく質とビタミン B1 が糖質のエネルギー代謝を助け、運転で疲れた体をしっかり回復。にんにくやねぎなどのスタミナ食材でビタミン B 群の吸収率を高め、更にリカバリー。 (POINT！)豚肉には脂も含まれて消化に時間がかかるため、キャベツなどの添え野菜はしっかりと食べて消化酵素の働きで胃腸の負担を和らげましょう。

《別紙》

【E4】東北自動車道

岩手山 SA(上り線)	
	岩手山ラーメン(900 円)
	② 代謝サポート
	たっぷり野菜の食物繊維で眠気対策！ 麺の糖質が運転に必要なエネルギーを補給し、野菜もたっぷり摂れるので代謝を回してリカバリーにも。野菜に含まれる食物繊維が眠気対策にも。
	菜彩鶏ときのこのスープカレー(1,500 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート
	③筋肉・疲労ケア ④ 血流停滞・むくみ予防
	スパイスの刺激で睡魔をシャキッと撃退！からだのリカバリーにも◎ グリルした鶏肉は脂質が控えめでたんぱく質も多いので、運転で疲れた筋肉ケアに。緑黄色野菜やきのこ類もたっぷり含み、食物繊維がとれるので、血糖値の上昇をゆるやかにして食後の眠気対策にも！
岩手山 SA(下り線)	
	めかぶとろろそば(820 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート
	④ 血流停滞・むくみ予防
	めかぶ×とろろのネバネバコンビでむくみを防止！長時間ドライブに◎ とろろとめかぶの食物繊維が食後の血糖値上昇をゆるやかにし、消化への負担も少ないため、食後すぐの運転再開でも眠気が出にくいメニュー。そばに含まれるポリフェノールのルチンが血流のケアをサポートし、むくみ対策にも一役買います。
	菜彩鶏の親子丼(1,100 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	鶏肉×卵のたんぱく質で運転の疲れをしっかりと回復！ 鶏肉と卵のたんぱく質とご飯の糖質でエネルギー補給と筋肉のリカバリーを両立。 (POINT！) 甘辛い割り下でご飯量・糖質量が多くなりがちなので、つけあわせのキャベツをしっかり食べて血糖値の急上昇を和らげましょう。

《別紙》

前沢 SA(上り線)	
	三陸めかぶラーメン(800 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート ④ 血流停滞・むくみ予防
	めかぶの食物繊維で食後の血糖値スパイクから体を守る！ めかぶの食物繊維が糖質の吸収をゆるやかにし、食後の強い眠気を防ぎやすいです。ミネラルも多く含み、座りっぱなしによるむくみ予防にも効果的なドライバーに嬉しい一品です。
	豆太郎納豆味噌ラーメン(840 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ③筋肉・疲労ケア
	納豆パワーで血流ケア、たんぱく質もとれて体の内側からリカバリー 納豆のたんぱく質が筋肉のケアを助け、ビタミン B 群は糖質をエネルギーに変える働きをサポートします。食物繊維もあわせて摂れるため、血糖値の急な変動をゆるやかにし食後の眠気対策にも役立ちます。 (POINT！)スープには塩分が多いので気になる人は控えめにするのがおすすめです。
前沢 SA(下り線)	
	さば味噌定食(1,200 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	さばの DHA・EPA で血流ケア、疲労にもアプローチ！ さばに含まれる DHA・EPA が血流を促し、良質なたんぱく質が運転で疲れた筋肉の回復を助けます。定食スタイルで多品目の食材から栄養素が摂取できるため、バランスが整いやすい一品。 (POINT！)野菜が少ないので間食に野菜ジュースやフルーツヨーグルトを足すのがおすすめ。

《別紙》

長者原 SA(上り線)	
	和定食(980 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート
	さば×納豆×卵で、長時間運転のコンディションをサポート さばからビタミン B12 や EPA・DHA、納豆と卵からたんぱく質やビタミン B 群を補給。さらに納豆やわかめから食物繊維もとれるため、エネルギー補給と体のリカバリーができる定食です。
	三元豚ソースかつ丼(980 円)
	② 代謝サポート
	豚カツのビタミン B1 で、長距離運転のスタミナをサポート 豚肉に豊富なビタミン B1 が、ごはんの糖質をエネルギーに変える働きを助けます。付け合わせのキャベツからは食物繊維もとれ、食後の血糖値の上がり方を緩やかにする工夫にもつながります。
長者原 SA(下り線)	
	生姜焼き定食(1,200 円)
	② 代謝サポート
	生姜×豚肉で、スタミナ補給とコンディション維持に 豚肉のビタミン B1 がエネルギーづくりをサポート。生姜に含まれる辛味成分は血流改善を助けます。肉の脂の消化を助けリカバリーを助けるキャベツはしっかりと残さず食べて。 (POINT !) おやつに野菜や果物の商品を組み合わせることもおすすめ。
	豚汁定食(850 円)
	② 代謝サポート ④ 血流停滞・むくみ予防
	豚肉×根菜で、スタミナ補給とむくみ&眠気対策に! 豚肉のビタミン B1 が、ごはんの糖質をエネルギーに変える働きをサポート。具だくさんの豚汁やきんぴらに使われる根菜からはカリウムや食物繊維も補え、長時間運転で気になるむくみ対策や眠気予防対策にも役立ちます。 (POINT !) 汁には塩分が多いので気になる人は控えめにするとさらに効果的。

《別紙》

国見 SA(上り線)	
	三元豚かつ丼(1,400 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉のビタミン B1 でエネルギー変換をサポート 豚肉のビタミン B1 が、ごはんの糖質を効率よくエネルギーに変えるのをサポート。卵からたんぱく質も補えるため、長時間運転で消耗したエネルギーと体の回復を支えます。野菜をプラスすると good
	川俣シャモ丼(1,500 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	川俣シャモのたんぱく質で、長時間運転のカラダをリカバリー 川俣シャモと卵から、筋肉の維持・修復に必要なたんぱく質をしっかり補給。卵に含まれるビタミン B 群はエネルギー代謝もサポートします。 (POINT !) 代謝を助けしっかりとリカバリーするには野菜や果物などの商品を追加することをおすすめします。

国見 SA(下り線)	
	スタミナ定食(1,200 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉×にらで、長距離運転のスタミナをサポート! 豚肉に多く含まれるビタミン B1 が、ごはんの糖質をエネルギーに変える働きを助けます。にらを組み合わせることでさらに代謝をアップ。にらに含まれる香り成分も食欲を後押しし、長時間運転で疲れたときのスタミナ栄養補給におすすめです。
	焼き魚定食(1,080 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ③筋肉・疲労ケア
	魚の B12 と EPA、DHA で、長時間運転のコンディション維持に 焼き魚に含まれるビタミン B12 は神経機能の維持に、EPA・DHA は血流改善を助けます。冷ややっこや野菜、海藻も組み合わせたり、単品メニューより栄養を整えやすい一食です。

《別紙》

安達太良 SA(上り線)	
	チキン南蛮丼(1,080 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	鶏肉とタルタルでスタミナ補給 & 疲労ケアに! 鶏肉と卵のたんぱく質が長時間運転で疲れたカラダの回復をサポート。卵はビタミン C 以外のビタミンをバランスよく含むので野菜や果物でビタミン C をおぎなうとよいでしょう。
	旨ダレ唐揚げ丼(1,080 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	から揚げ丼でスタミナ補給 & 食後の眠気対策にキャベツはたっぷり! から揚げのたんぱく質が長時間運転で疲れたカラダの回復を支え、ごはんからエネルギーをしっかり補給できます。付け合わせのキャベツから食物繊維もとれるため、食後の血糖値の上がり方を緩やかにする工夫にもつながります。水分をとることでむくみや運転中ののどの渇きをおさえましょう。
安達太良 SA(下り線)	
	ポークカツカレーミニ豚汁セット(1,360 円)
	② 代謝サポート ④ 血流停滞・むくみ予防
	カツカレー×豚汁でスタミナ補給 & むくみ対策に 豚肉に含まれるビタミン B1 が、ごはんの糖質からエネルギーをつくるのをサポート。豚汁に入った根菜や野菜からはカリウムも補え、長時間運転で気になるむくみ対策にも役立ちます。 (POINT !) むくみが気になる方は汁を控えめにするとさらに効果的。
	伊達鶏担々麺(1,180 円)
	② 代謝サポート
	ピリ辛の香りで食欲アップ、長距離運転のスタミナ補給に! ひき肉からたんぱく質をとれ、にんにくのアリシンが血流をよくし、エネルギー代謝を助けます。チンゲンサイやねぎは入りますが野菜量は控えめなので、サラダなどをプラスすると◎。

《別紙》

那須高原 SA(上り線)	
	厚切りチャーシュー丼(1,350 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	肉厚チャーシューで、長距離運転のスタミナをしっかり補給 豚肉、卵のビタミン B1 がごはんの糖質をエネルギーに変える働きを助け、たんぱく質が体のリカバリーをサポート。長時間運転で消耗したエネルギーをしっかり補給したいときにおすすめ。 (POINT！)糖質や脂質も多めになるので食物繊維を意識したおやつをドライブのおともにしてリカバリー力アップの助けに。
	那須豚スタミナ丼(1,280 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	那須豚×にんにくの芽で、長距離運転のスタミナをサポート にんにくの芽には、抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミン C が含まれ、長時間運転時のコンディション維持をサポートします。さらに、豚肉に豊富なビタミン B1 がごはんの糖質をエネルギーに変える働きを助けるため、疲れを感じるときのエネルギー補給にもおすすめです。
那須高原 SA(下り線)	
	ニララーメン(1,050 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート
	にらの栄養で、長時間運転のコンディションをサポート！ にらは、香り成分の硫化アリルに加え、目や粘膜の健康維持に関わるβ-カロテン、抗酸化作用をもつビタミン C、カリウムなどを含みます。麺からは運転のエネルギー源となる糖質を補給。たんぱく質が少ない場合は、卵や肉を追加すると疲れた体のリカバリーにもつながります。
	那須どりと那須御養卵の親子丼(1,600 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	那須どり×卵の W たんぱく質で、長時間運転後のリカバリーに！ 那須どりと那須御養卵から、筋肉の維持・修復に必要なたんぱく質をしっかり補給。さらに卵に含まれるビタミン B2 がエネルギー代謝をサポートし、長時間運転で疲れた体のコンディション維持にも役立ちます。

《別紙》

佐野 SA(上り線)	
	ヤシオマスとまぐろたたき丼(1,600 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ③筋肉・疲労ケア
	ヤシオマス×まぐろで、鉄とたんぱく質をしっかり補給！ 2 種の魚から良質なたんぱく質と鉄を補給。鉄は赤血球のヘモグロビンの材料となり、全身へ酸素を運ぶために欠かせない栄養素です。不足すると疲れやすさにもつながるため、長時間運転で疲れた体のリカバリーを支える栄養素として意識してとりたい一品です。
	豚ニラストamina 丼(1,280 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉×にらで、長距離運転のスタミナ&コンディションをサポート！ 豚肉のビタミン B1 が、ごはんの糖質をエネルギーに変える働きをサポート。にらにはβ-カロテンやビタミン C、カリウムが含まれ、長時間運転時の体調管理にも役立ちます。さらに卵は比較的消化しやすく、たんぱく質を手軽に補えるため、運転途中の栄養補給にもおすすめです。
佐野 SA(下り線)	
	耳うどん(950 円)
	② 代謝サポート ④ 血流停滞・むくみ予防
	根菜たっぷりの耳うどん、長距離運転のエネルギー補給と食後の眠気対策に！ うどんから長時間運転のエネルギー源となる糖質を補給。大根、にんじん、ごぼうなどの根菜からは食物繊維やカリウムもとれ、むくみ対策や食後の血糖値の上がり方を緩やかにする工夫につながります。 (POINT！)むくみが気になる人は汁を控えめに。
	特製佐野らーめん(1,340 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	具たくさんでバランス good！長時間運転のエネルギー補給とリカバリーに 麺から糖質を補え、豚バラや卵、ワンタンからたんぱく質もとれる具たくさん一杯。わかめやねぎ、めんまも入っているため、単品のラーメンでも食物繊維やミネラルを補いやすいのがポイントです。こってり系に比べて食後の胃への負担を抑えやすく、運転再開時のだるさや眠気対策にもおすすめです。

《別紙》

羽生 PA(上り線)	
	万七とろろ飯(980 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア ④ 血流停滞・むくみ予防
	万七とろろで消化を促し、胃腸に負担をかけずに疲れをサポート！ とろろに含まれる消化酵素がご飯の糖質分解を助けてくれるため、エネルギーへ変換しやすく、運転による体の疲れをサポート。揚げ物などに比べて消化がスムーズなため、食後に胃もたれによる強い眠気やだるさが出にくく、休憩後すぐ運転席に戻るドライバーにとって眠気対策として相性が良いメニュー。
	青ネギうな丼(2,400 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	うなぎの B1 × 青ネギのアリシンで代謝を W サポート！ うなぎのビタミン B1 が糖質代謝を促進し、ご飯の糖質を効率よくエネルギーに変換できるため、エネルギー補給に優れています。ネギに含まれる成分「アリシン」がビタミン B1 の代謝を助け、運転の疲労軽減をサポート。
羽生 PA(下り線)	
	黒ちゃんぽん(1,130 円)
	①眠気に配慮・集中力をキープ ②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	野菜も肉も魚介もまるごととれる、リカバリーにはこれ 1 品！ 野菜・肉・魚介など具材が豊富で、たんぱく質・ビタミン・水分が含まれるメニュー。栄養面で偏りなく選びたいときにおすすめの一杯。 (POINT！)汁はすべて飲んでしまうと、食塩の摂りすぎでさらにむくみやすくなるので、気になる方は少し控えめにするのがおすすめ。
	深谷ねぎまぜそば(1,200 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	シャキシャキの深谷ねぎで疲れを！ガッツリ食べて身体をケア ねぎに含まれるアリシンが血流を促し、麺の糖質でのエネルギー補給もできる組み合わせ。薬味たっぷりで食欲を掻き立てるメニューです。

《別紙》

蓮田 SA(上り線)	
	石焼ビビンバとスンドゥブのチヂミ-halfセット(1,518 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ③ 筋肉・疲労ケア
	ナムル野菜×スンドゥブで、長時間運転のコンディションをサポート ビビンバのナムルからビタミンや食物繊維、スンドゥブの豆腐や海鮮から良質なたんぱく質をとれ、疲れた体のリカバリーをサポート。海鮮に含まれるビタミン B12 は神経機能の維持にも関わります。 (POINT !) 辛味と食塩が多いため、むくみやのどの渴きが気になる方はスンドゥブの汁は控えめにするのがポイント。
	野菜と若鶏黒酢あんかけ定食(1,280 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア ④ 血流停滞・むくみ予防
	彩り野菜×若鶏で、疲労ケアと食後の眠気対策に 彩り野菜は抗酸化作用があるので体のリカバリーに役立ちます。鶏肉のたんぱく質は疲れた体のリカバリーを支え、食物繊維は食後の血糖値の上がり方を緩やかにする工夫にもつながります。野菜と主菜と一緒にとれるため、長時間運転時の食事バランスを整えやすい一皿です。
蓮田 SA(下り線)	
	具だくさん豚汁定食(900 円)
	② 代謝サポート ④ 血流停滞・むくみ予防
	具だくさん豚汁でスタミナ&むくみ対策に 豚肉のビタミン B1 が長時間運転のエネルギーづくりをサポート。具だくさんの根菜からはカリウムや食物繊維を補え、座りっぱなしで気になるむくみ対策にも。汁を飲み干すと食塩をとりすぎやすいため、気になる方は控えめに。納豆からはたんぱく質やビタミン B 群、食物繊維もとれ、疲れた体のリカバリーや食事バランスを整えるのに役立ちます。
	本気のキムチ丼(1,000 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	キムチの乳酸菌で、おなかのコンディションをサポート キムチに含まれる乳酸菌や食物繊維が、腸内環境を整える働きをサポート。辛味成分のカプサイシンで食欲も刺激されやすく、長時間運転で食欲が落ちたときにも取り入れやすい一品です。 (POINT !) 食塩が多めなので、むくみやのどの渴きが気になる場合は、付け合わせの汁物を控えめにするのがおすすめです。

《別紙》

友部 SA(上り線)	
	さばの干物定食(1,250 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	脂の乗ったさばの DHA で集中力維持！運転の疲れを整える定食。青魚のさばは DHA・EPA に加えて良質なたんぱく質が多く、運転で疲労した筋肉の回復におすすめな食材。ご飯の糖質と組み合わせることでエネルギー補給もカバーでき、血流改善を助ける DHA&EPA も補え、集中力をサポート。
	友部黒醤油納豆ラーメン(900 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	食後の眠気を防ぐ食物繊維に血流ケアも！運転を支える納豆パワー 納豆のたんぱく質で筋肉のケアを、ビタミン B 群が代謝を助けてくれるうえ、食物繊維もとれて食後の眠気対策や腸活にもぴったり。 (POINT！)食塩はあるので、運転中のどが渴きすぎないように汁の摂取は控えめに。
友部 SA(下り線)	
	豚丼(1,180 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	豚肉のタンパク質とビタミン B1 が身体をケア！運転中の活力チャージに。 豚肉のビタミン B1 が糖質代謝を助けます。 (POINT！)たれの糖質量が気になる方は野菜やおやつでフルーツヨーグルトなどを付け足すのがおすすめ。
	友部セットうどん(1,070 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	納豆とわかめの食物繊維で眠気を抑える！運転中の体をケア うどん＋セットの具材でたんぱく質、糖質を摂取できるのでエネルギー補給には good。 (POINT！)糖質に偏り過ぎると血糖値が急上昇しやすいため、海藻や野菜をプラスして食後の眠気や集中力低下を防いで。

《別紙》

【E51】東関東自動車道

酒々井 PA(上り線)	
	ビビンバ丼(1,300 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	野菜たっぷりのナムルが血糖値を安定させ、食後の眠気を防止！ 肉・卵・野菜が一皿で摂れるため、たんぱく質、糖質、ビタミン類を同時に補給できるメニュー。複数の食材から栄養を摂れるので偏りが少なく、運転の合間の栄養補給としても良いです。
	旨辛スタミナ焼定食(1,300 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	カプサイシンの辛味で血流促進！旨辛ダレでスタミナ全力チャージ 肉のたんぱく質でしっかり疲労回復をサポートしてくれるメニュー。香辛料の刺激で食欲や血流が促されるため、消化がスムーズになりやすく、キャベツの食物繊維も食後の血糖値上昇をゆるやかにし、眠気対策にもプラスに働きやすいのがポイント。

酒々井 PA(下り線)	
	まずは藻塩で。昆布水つけ麺(1,300 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ④ 血流停滞・むくみ予防
	海藻のカリウムと粘り成分が血流をケア！座りっぱなしの身体に 昆布にはミネラルが多く含まれており、水分・ミネラル補給に効果的。昆布のミネラルが血流を促し、むくみ対策に役立ちます。麺の糖質もしっかり摂れ、エネルギー補給と水分補給を同時にできる、長距離運転の合間にちょうど良いメニューです。
	三陸産昆布わかめうどん(900 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ④ 血流停滞・むくみ予防
	昆布やわかめのミネラルで座りっぱなしによるむくみをブロック！ 昆布・わかめのミネラルが血流を促し、むくみ対策に役立ちます。うどんの糖質でエネルギー補給もできるため、同一姿勢が続く運転で気になりやすいむくみ対策と栄養補給を同時に叶えられるメニュー。

《別紙》

【E17】関越自動車道

高坂 SA(上り線)	
	旨辛信州みそだれ牛ホルモン定食(1,350 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキー ② 代謝サポート
	③筋肉・疲労ケア 牛ホルモンの鉄で、長時間運転のコンディションをサポート！ 牛ホルモンに含まれる鉄は赤血球のヘモグロビンの材料となり、全身へ酸素を運ぶために欠かせない栄養素。たんぱく質もとれ、疲れた体のリカバリーをサポートします。さらにはβ-カロテンやビタミンC、カリウムも含まれ、運転時のストレス対策やむくみ対策にも役立ちます。 (POINT！)ピリ辛だれで食塩が多めなので、汁物は控えめにするのがおすすめです。
	秩父味噌豚とスタミナ丼合い盛り(1,700 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉 2 種でスタミナ満点！半熟卵で疲労回復もサポート 味噌豚とスタミナ丼、2 種の豚肉からビタミンB1 とたんぱく質をたっぷり補給。半熟卵のビタミンB 群がエネルギー代謝を後押しします。ボリューム満点な分、消化に時間がかかるので、血糖値の上昇をゆるやかにする野菜や果物の商品を買って足すのがおすすめ。
高坂 SA(下り線)	
	チャーシュー丼(1,100 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	厚切りチャーシューのたんぱく質でしっかり満足 豚肉などのビタミンB1 がごはんの糖質をエネルギーに変える働きを助け、たんぱく質が体のリカバリーをサポート。 (POINT！)野菜を補うため、食物繊維やビタミンC、カリウムも補える野菜や果物の商品を買って足すのがおすすめ。
	生姜焼き定食(1,200 円)
	② 代謝サポート
	生姜×豚肉で、スタミナ補給とコンディションを維持 豚肉のビタミンB1 がエネルギーづくりをサポート。生姜に含まれる辛味成分は血流改善を助けます。肉の脂の消化を助けリカバリーを助けるキャベツはしっかりと残さず食べるとよいでしょう◎

《別紙》

上里 SA(上り線)	
	神様ちゃんぽん(1,630 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	具だくさんのちゃんぽんで栄養バランスを底上げ！ 肉・魚介など多彩な具材からたんぱく質を摂取。様々な栄養素をまとめてとれるリカバリーにぴったりな 1 杯。野菜もたっぷりなのでたんぱく質の代謝も助けます。食物繊維も摂取できるので、疲労ケアや食後の睡眠対策にも。 (POINT！)ボリュームがある分、スープの食塩と脂質には気を付けて、程よい摂取がおすすめ。
	赤城ポークロス溶岩焼き丼(1,600 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	豚肉のビタミン B 群がエネルギー代謝を後押し。疲労ケアの味方に 豚ロースのたんぱく質とビタミン B 群が、ご飯の糖質をエネルギーへ変換するのを助けてくれ、疲労ケアに一役買う 1 品。 (POINT！)糖質に偏りやすいので、食物繊維を含む野菜や果物の商品をプラスすると血糖値の急上昇もゆるやかになって眠気対策にも◎
上里 SA(下り線)	
	牛すき玉うどん(990 円)
	② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	牛肉と卵のたんぱく質でしっかりリカバリー！ 牛肉は疲労回復を助ける鉄が多く含まれます。卵のたんぱく質と組み合わせ、エネルギー補給と筋肉のリカバリーに役立ちます。 (POINT！)すき焼き風の割り下は糖質と食塩が多くなりがちなので、気になる方は汁を飲み干さずに控えめにするのがおすすめ。疲労ケアのためにも間食にヨーグルトや野菜ジュースなどでビタミン・ミネラルを補給して◎
	手作り豚汁定食(1,000 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキープ ② 代謝サポート ③ 筋肉・疲労ケア
	具だくさん豚汁で野菜もたんぱく質もまとめて補給！ 野菜と豚肉の摂れる豚汁は、たんぱく質・ビタミン・食物繊維といったリカバリーに必要な栄養素を補給できる 1 品。定食スタイルでご飯もつくため、運転に必要なエネルギー補給もしっかりできます。

《別紙》

越後川口 SA(上り線)	
	とんかつ定食(1,450 円)
	② 代謝サポート
	豚肉のビタミン B1 で、長距離運転のエネルギー補給をサポート！ 豚肉に豊富なビタミン B1 は、ごはんの糖質をエネルギーに変える働きを助けます。付け合わせのキャベツも残さずしっかり食べるのがおすすめ。脂っこいトンカツと組み合わせることでキャベツに含まれるビタミン C も補えます。長時間運転ではストレスなどでビタミン C の消耗が多くなりやすいので、野菜もしっかりとりましょう。
	煮魚定食(1,050 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキー ③筋肉・疲労ケア
	煮魚の B12 と DHA・EPA で、長時間運転のコンディション維持に さばは DHA・EPA に加えて良質なたんぱく質を含み、運転で疲労した筋肉の回復を助けます。小松菜の鉄は酸素運搬、β-カロテンは目の健康維持に関わり、長時間運転時のコンディション維持に役立ちます。
越後川口 SA(下り線)	
	山菜なめこころろそば(880 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキー ②代謝サポート
	なめこ×ころろの食物繊維で、食後の眠気対策に なめこや山菜、とろろの食物繊維が、そばの糖質の吸収を穏やかにする工夫につながります。食後の血糖値の急上昇に配慮でき、さっぱり食べやすいので、長時間運転の休憩中にも取り入れやすい一杯です。
	豚汁定食(1,100 円)
	②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	④ 血流停滞・むくみ予防 豚肉×根菜で、スタミナ補給とむくみ対策に 豚肉のビタミン B1 が長時間運転のエネルギーづくりをサポート。具たくさんの根菜からはカリウムや食物繊維を補え、座りっぱなしで気になるむくみ対策にも。 (POINT！)食塩のとりすぎはむくみにつながるので、野菜もしっかりとりましょう。

《別紙》

【E8】北陸自動車道

米山 SA(上り線)	
	朝のあじフライ定食(750 円)
	②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	アジ×納豆×卵で、長時間運転のコンディションを整える! アジは血流を良くするとされる DHA・EPA に加えて良質なたんぱく質が多く含まれます。納豆と温玉のたんぱく質で体作りのサポート、キャベツのビタミンと食物繊維で消化をサポート。朝からスタミナたっぷり、運転コンディションをととのえるバランス朝食です。
	あじわい海鮮丼(2,580 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキー ③筋肉・疲労ケア
	海鮮のたんぱく質と良質なあぶらで、長時間運転のコンディション維持に マグロやサーモンから良質なたんぱく質を補給。魚介に含まれるビタミン B12 は赤血球の形成や神経機能の維持に関わり、長時間運転時の集中力をサポートします。あぶらは消化の良い魚のあぶらなので、運転中の胃腸の負担を少なくしてくれる助けになります。 (POINT !) 醤油はかけすぎに注意すればむくみやのどの渴きを和らげることができます。

米山 SA(下り線)	
	まぐろ丼(1,680 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキー ③筋肉・疲労ケア
	まぐろの鉄とたんぱく質で疲労回復。長時間運転のコンディションをサポート まぐろの赤身から、鉄と良質なたんぱく質を補給。鉄は赤血球の材料となり、全身へ酸素を運ぶ働きに関わるため、長時間運転時の集中力をサポートと疲労回復に役立ちます。
	サバサンド レギュラー(800 円)
	① 眠気に配慮・集中力をキー
	さっと食べられ疲労回復。たんぱく質も EPA・DHA も補給 ! さばに含まれる EPA・DHA は、血流を良くして集中力を高める助けに。パンの糖質をまとめてとれるため、長距離運転中の軽食にぴったり。 (POINT !) 食事としては野菜が少なめなので、野菜ジュースを足すとさらにバランスアップ。

《別紙》

【E19】長野自動車道

姨捨 SA(上り線)	
	おばすて朝定食(790 円)
	②代謝サポート ③筋肉・疲労ケア ④ 血流停滞・むくみ予防
	具だくさん和定食で一日を元気にスタート！ ご飯の糖質でエネルギー補給、豆腐と豚肉入り味噌汁でたんぱく質と水分を同時に摂れる、エネルギー補給とリカバリーにも適した定食です。朝にしっかりとご飯を食べることで、全身に血流が回り、集中力も上がって健やかな1日をスタートできます。朝の運転前後にもぴったりのメニュー。
	肉そば(1,200 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉のたんぱく質とそばの糖質でからだをリカバリー！ 豚肉のたんぱく質とそばの糖質を一緒に摂れるので、エネルギー補給と体の回復をサポート。ただし豚肉は脂質もあるため、消化に時間がかかる点は注意。間食でフルーツヨーグルトや野菜ジュースなどでビタミン、ミネラルを補うと代謝が回って疲れもケア。
姨捨 SA(下り線)	
	信州味噌ラーメン(1,020 円)
	② 代謝サポート
	具だくさんでバランス good！食後の集中力を維持 ラーメンの中では比較的脂質が控えめで、野菜などの具材もとしやすい1品。こってり系に比べて食後の胃への負担を抑えやすく、運転再開時のだるさや眠気対策にもおすすめです。麺から糖質もとれるため、長時間運転で消費したエネルギーを補う食事としても向いています。
	からあげ定食(1,720 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	唐揚げのたんぱく質に、大根おろしの消化サポートをプラス 唐揚げでしっかりとたんぱく質を補給できる一方、揚げ物のため脂質は多め。添えの大根おろしには消化を助ける酵素が含まれているので、一緒に食べると胃腸の負担を軽くしやすくなり、食後のパフォーマンスも維持します。

《別紙》

【E18】上信越自動車道

横川 SA(上り線)	
	峠の釜めし豚汁セット(1,850 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	具たくさんでエネルギー補給と代謝サポートを同時ケア 鶏肉・栗・ご飯の糖質でエネルギーを補給しつつ、野菜や海藻類からビタミン・ミネラルを補うことで代謝をサポート。食べ応えがあり、しっかり噛むことで急激な血糖値上昇による眠気も防ぐドライバー食です。 (POINT !)むくみやのどの渴きが気になる方は汁ものを控えめにするのがポイント
	温玉と国産鶏の旨煮丼(1,380 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	鶏肉のたんぱく質で同一姿勢による疲労をリカバリー 鶏肉のたんぱく質が長時間の運転姿勢で凝った筋肉の回復を助けます。 (POINT !)野菜や果物など食物繊維が入った商品やデザートを補うのがおすすめ。

横川 SA(下り線)	
	上州麦豚わっぱ飯 蕎麦味噌付(1,800 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	豚肉のビタミン B 群で疲れをリカバリー！食物繊維で血糖値対策も 豚肉で筋肉を修復するたんぱく質、代謝をサポートするビタミン B 群がとれるため、運転の疲れをリカバリーする食事としておすすめ。舞茸やこんにやくの食物繊維が血糖値の上昇をおさえて、食後の集中力キープにも役立ちます。 (POINT !)ご飯×そばで糖質は多めになりやすいので、休憩中に軽く体を伸ばすなどしてから運転を再開すると良いでしょう。
	麦豚ロースとんかつ膳(1,980 円)
	② 代謝サポート ③筋肉・疲労ケア
	お肉のたんぱく質でしっかり筋肉をケア、千切りキャベツで消化サポートも！ ご飯の糖質でエネルギー補給、豚肉のたんぱく質で体をしっかり回復できますが、揚げ物なので脂質はやや多め。添えの千切りキャベツをしっかり食べると、消化を助ける酵素の働きで胃腸の負担をやわらげ、食後のパフォーマンスをサポートしてくれます。 (POINT !)ソースはかけすぎると食塩が多くなりやすいため、つけながら食べるのもおすすめです。

※価格はすべて税込です。※写真はイメージです。

※掲載商品は予告なく内容変更・価格変更・販売中止する場合がございます。

※「ドライブリカバリーめし」は医学的な疲労回復効果を保証するものではありません。