

疲れやすさ、感じていませんか？

老若男女を問わず、多くの方が疲れを感じている現代社会。これから暑くムシムシする日も増えていきますが、疲れに負けない体づくりをしましょう！

● 疲れの程度と症状はさまざま

疲れの主な症状は

- ・ 全身の倦怠感
 - ・ 肩こりなどの筋肉疲労
 - ・ やる気が出ない
 - ・ 体がだるい
 - ・ 食欲がない
- など・・・



蒸し暑い季節に起こる疲労「夏バテ」は、食欲がなくなったり、胃腸が弱くなったりします。

● 疲労の予防と回復に欠かせない栄養素をしっかり補給



ビタミンB1

糖質からエネルギーが作られるときに必要な栄養素

ビタミンB2

たんぱく質や脂質、糖質の代謝に関わり、不足するとエネルギーをうまく供給できなくなる

カルシウム

筋肉を円滑に動かす働きや、精神的疲労、イライラを鎮める働きがある

鉄

全身に酸素を運搬する働きを持っているので、不足すると疲れやすくなる

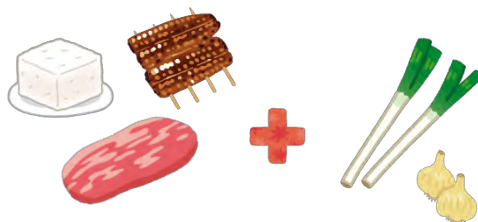


● 疲労のタイプに合った食事をとりましょう



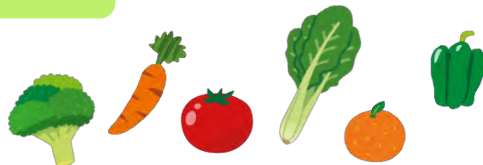
筋肉疲労(肉体疲労) → 乳酸撃退!

肉体労働やスポーツなどで消費されたエネルギー源を補給し、糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1や、B1の利用率を高めるアリシンを補います。入浴やマッサージなどで血行を促進するのもおすすめです。



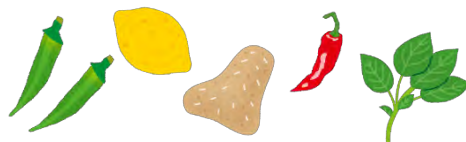
慢性疲労(精神的疲労) → 免疫力アップ! 抗酸化作用

過労は、体内に活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させたりします。β-カロテンやビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化成分を多く含む野菜、果物、きのこなどに植物性食品をしっかり摂ります。



夏バテ → 食欲増進!

香辛料やかんきつ類など刺激のある食材を利用して食欲増進をはかります。オクラや長芋、モロヘイヤなどのねばねば成分「ムチン」は消化吸収を助ける働きもあります。また、水分のがぶ飲みは胃液を薄めてしまうので禁物です。





5月のレシピ(1人前)

- ★ 混ぜごはん
- ★ 鯖の桜蒸し
- ★ アスパラのナッツ和え
- ★ 菜の花おかか和え
- ★ いちご

一人前あたり

エネルギー：	576	kcal
たんぱく質：	26	g
脂質：	17	g
炭水化物：	77	g
食塩相当量：	2.4	g



混ぜご飯

【材料】

- ・ ひじき 1g
- ・ 刻み油揚げ 15g
- ・ 人参 20g
- ・ 乾燥しいたけ 1g
- ・ 桜えび 0.5g
- ・ こいくちしょうゆ 7g
- ・ 酒 3g
- ・ かつおだし汁 20g
- ・ ご飯 160g

【作り方】

- ① ひじき、乾燥しいたけは水で戻しておく。
人参は細切りに切り茹でておく。
- ② ひじき、しいたけ、人参、油揚げを調味料とだし汁で煮る。
- ③ ご飯と混ぜて、桜えびをのせて完成。



美味しく食べて
元気いっぱい!!

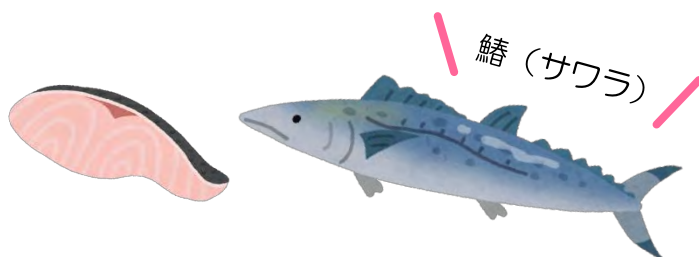
鯖の桜蒸し

【材料】

・ さわら	60g
・ 酒	3g
～ あんかけ ～	
・ 白だし	5g
・ かつおだし	30g
・ 汁	
・ 酒	5g
・ みりん	5g
・ 本だし	0.5g
・ 片栗粉	1g
・ 桜の花漬	1つ

【作り方】

- ① 鯖に酒をかけて焼いておく。
- ② 調味料とだし汁に片栗粉でとろみをつけて鯖にかける。
- ③ 桜の花漬を塩抜きし、鯖に盛り付ければ完成。



アスパラのナッツ和え

【材料】

・ アスパラガス	25g
・ 人参	10g
・ 落花生	2g
・ めんつゆ	0.3g
・ マヨネーズ	5g

【作り方】

- ① アスパラガスは茹で、斜めにスライス。人参は茹で、細切りにし、冷やしておく。
- ② 落花生はすり鉢ですっておく。(粒が全て無くならないようにする)
- ③ すべて混ぜ合わせて完成。

菜の花おかか和え

【材料】

・ 菜の花	40g
・ かつお節	0.5g
・ こいくちしょうゆ	3g

【作り方】

- ① 菜の花は軽く茹でて絞り、5cmに切っておく。
- ② しょうゆとかつお節で和えて完成。