

テーマ

翌日に疲れを持ち越さないための食事

管理課では今年度、みなさんの健康維持の一助となるよう、栄養に関する知識を発信していきたいと思いを。新年度が始まってから、2カ月が経ちました。やっと落ち着いてきたと思ったら、この暑さ…。疲れも溜まってしまいますね。そこで今回は疲労回復について知ってもらい、疲れはその日のうちにとるように心がけ、この蒸し暑い日々を乗り切っていきましょう。

豚肉



豚肉に含まれるビタミン B1 は、糖質をエネルギーに変える「元気のビタミン」です。ただ、残念なことに体内にストックすることができません。

ニンニク又はネギ類を添えることで、これらに含まれるアリシンがビタミン B1 を体内に留めてくれ、効果的な疲労回復が可能になります。

豚肉 + ニンニク・ネギ類 = 疲労回復物質 (VB1) (アリシン) (アリチアミン)

※アリチアミンは、某栄養ドリンクの由来となった成分です。

豚肉の献立には、ニンニクやネギ類を加えるのが鉄則ですよ。

アスパラガス・もやし



アミノ酸の一種、アスパラギン酸は疲労に対する抵抗力を高めます。

酢・梅干し・柑橘類（オレンジ、レモン等）

クエン酸が疲労物質である乳酸の生成を抑制します。



タコ・ホタテなどの魚介類

タウリンが肝機能を向上させ、肝臓にかかる負荷を減らし、疲労を緩和します。眼精疲労解消の効果もあります。

☆パパッとこんな献立はいかがですか☆

豚肉のソテー

豚肉を玉ねぎと一緒に炒め、おろしニンニク、醤油、酒、砂糖で味付け。

タコと野菜のサラダ梅ドレッシングがけ

アスパラやもやしを茹で、トマトや胡瓜も加えてタコを上に乗せて市販の梅ドレッシングをかける。

甘いものの摂りすぎは逆効果

体内でビタミン B1 が不足していると糖質が効率良くエネルギーに代謝しきれないので、疲れや倦怠感といった症状が現われます。



コーヒーやお茶の疲労回復は一時的なもの

カフェインの作用で一時的ですが、即効性の高い疲労回復につなげることができます。



食材は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。旬の食材と疲労回復につながる食材を組み合わせることで、ダブルの効果が期待できます。



◇◆◇ 旬の食材 ◇◆◇

6月

茄子 トマト オクラ
梅 びわ さくらんぼ

あゆ いさき まあじ
きはだ あわび

7月

ピーマン きゅうり
さやいんげん
みょうが すいか

うなぎ かんぱち
はも すずき まだこ

8月

ゴーヤ 枝豆
とうもろこし
いちじく もも

しまあじ くるまえび
するめいか まかじき

今回は、秋頃の発行を予定しています。テーマについてご希望があれば、ぜひ管理課・矢後か後藤まで。