



食事で夏の疲れを解消しよう

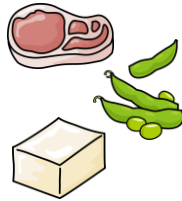
2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気がでないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。生活リズムを整え、毎日元気に登校できるようにしたいですね。

★疲労の予防と回復に欠かせない栄養素

○ビタミンB₁

糖質からエネルギーが
つくられるときに必要な栄養素。

豚肉・玄米・枝豆・豆腐 など



○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。

牛乳・チーズ・ヨーグルト など



○ビタミンB₂

たんぱく質や脂質、糖質の代謝に関与。不足するとエネルギーを上手く供給することができず乳酸などの疲労原因物質が蓄積されやすくなる。

卵・魚・納豆・
ほうれん草 など



○鉄

全身に酸素を運搬する働きを持っているので、不足すると運搬能力が低下して疲れやすくなる。

レバー・かつお・貝類・煮干しなど



★各疲労への食事での対処法

筋肉疲労（肉体疲労）

乳酸撃退

（豆腐、肉、ウナギなど）＋
（にんにく、ねぎ、にらなど）



スポーツなどで消費されたエネルギー源を補給し、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。入浴で血行を促進し疲労物質の乳酸を減らします。

慢性疲労（精神的疲労）

免疫力アップ抗酸化作用

ブロッコリー、トマト、
ピーマン、かんきつ類など



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、きのこなどの植物性食品をしっかりとるようにします。

夏バテ

食欲増進

レモン、酢、オクラ、長芋、
モロヘイヤなど



香辛料やかんきつ類などの刺激のある食材を利用して食欲増進をはかります。また、レモンや酢、かんきつ類に含まれるクエン酸は疲労回復に欠かせない成分です。オクラや長芋、モロヘイヤなどのネバネバ成分は消化吸収を助ける働きがあります。

豚肉のニラだれレンジ蒸し

（4人分）	
豚こま切れ肉	300g
酒	大さじ2
塩・こしょう	各少々
にんじん	1本
もやし	2袋（約400g）
ニラ	1袋（約100g）
ポン酢	大さじ4
ごま油	小さじ2

《作り方》

1. にんじんは皮をむいて、ピーラーかスライサーなどで薄く削る。
2. 耐熱容器にもやし、1の順に乗せ、豚肉を重ねないようにのせて酒を回しかけ、塩・こしょうをふる。ラップをふんわりとかけてレンジ600Wで5分～6分加熱して肉に火を通す。
3. ニラは粗く刻んで耐熱容器に入れ、ポン酢、ごま油を加えてラップをふんわりとかけてレンジ600Wで約1分加熱する。
4. 2に3をかけてできあがり！