



疲れを防ぐ食事

『最近、なんだか疲れる…』『寝ても疲れがとれない…』そんな時は、毎日の食事内容を見直してみましょう。食事で摂ったエネルギーは、様々な栄養素の働きが加わってこそ、身体の原動力になるのです。今回は、疲れを防ぐために必要な栄養素をご紹介します。

糖質・たんぱく質・脂質

エネルギー源となる栄養素は、糖質・たんぱく質・脂質のみです。



糖質はごはん、パン、麺、芋類などに、たんぱく質は魚、肉、大豆製品、卵、チーズなどに、脂質は油脂類、ナッツ類などに多く含まれています。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。



ビタミンB1は豚肉、レバー、うなぎ、玄米、大豆製品などに含まれています。

ビタミンB6

たんぱく質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。



ビタミンB6は魚、肉、レバー、野菜などに多く含まれています。

ビタミンB2

脂質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。



ビタミンB2はレバー、卵、うなぎ、乳製品、きのこなどに多く含まれています。

アリシン・硫化アリル



ビタミンB1 (糖質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素)の吸収を高める働きがあります。

アリシン・硫化アリルはにんにく、にら、長ねぎ、玉ねぎ、らっきょうなどに含まれている、特有の成分です。

クエン酸

疲労物質である乳酸の生成を抑え、それを燃焼させる働きがあります。



クエン酸は酢や梅干し、柑橘類などに含まれている成分です。

毎食、主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・大豆製品・卵)、副菜(野菜・海藻・きのこなど)をそろえ、1日1回果物と乳製品を摂るよう心がけると、これらの栄養素が摂取しやすくなります♪

季節の食材

4月から5月が旬の たらの芽 をご紹介します♪

- ★ 動脈硬化などの原因となる活性酸素の発生を防いでくれる β-カロテン。
- ★ 血圧降下作用のある カリウム。 これらの栄養素が豊富に含まれています！

選び方のポイント! → 【トゲがピンと張っているもの】【ずんぐり太いもの】
保存方法 → 乾燥させないようにラップで覆い、冷蔵庫で保存しましょう。

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。