

栄養便り 夏バテ予防

チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 栄養課

Vol. 01

疲労回復・体力UPしよう!!

2016年7月発行

暑さと湿気で体調を崩していませんか？夏バテになると疲れやすく、食欲も落ちてきますね。食事で十分な栄養がとれなくなり、疲労が回復しにくくなるという悪循環に陥ってしまいます。暑いからといって、冷房をきかせたり、冷たいものばかり飲んだりしていると身体を冷やしがちに、食事もおっさりと冷たいものばかりになり、胃腸も冷えてしまいます。すると消化不良や体力消耗に繋がり、さらに夏バテを悪化させてしまうことに...



疲労回復・体力UPのポイント

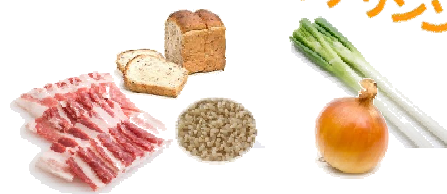


糖質の代謝にかかわる**ビタミンB1**は疲労をためないための大切な栄養素です
豚肉、うなぎ、玄米などに多く含まれます

しかし、水溶性で熱に弱い**ビタミンB1**は調理における**損失大!!**

そこで**アリシン**を含むねぎ類などを一緒に調理することで
損失が少なくなり吸収もUP

ビタミンB1 + アリシン



リエン酸

食事から摂取した栄養素をエネルギーにかえる働きをたかめます
レモン果汁やお酢など料理に酸味を取り入れていきましょう

土用の丑の日

夏バテしやすい時期にウナギを食べて
スタミナを付けようという「土用の丑の日」
ウナギは栄養豊富な食材です

ビタミンA D

E B1

亜鉛

鉄

EPA DHA

今年は
7/30

土用の丑の日と言えば、ウナギが最も有名ですが、土用しじみ、土用餅、土用卵とも言われています

また、「丑」にちなんで頭に「う」のつく食材を食べるとよいとも言われているようです

たんぱく質



刺激を受けた筋肉を修復するにはたんぱく質が必要です。脂肪が少なめの肉、魚、大豆製品がオススメ

※1つの食材に偏らないようバランスよく、
いろいろな食材を食べるようにしましょう

★おいしく食べるポイント★

ウナギの薬味と聞いてイメージするのは「山椒」ではないでしょうか？
ピリッとした辛味がよいアクセントになります。
ウナギが少し脂っぽくて苦手な方には、
貝割やみょうが、生姜、大葉、ねぎなどの
香味野菜をたっぷり加えてみることで
さっぱりと食べられます。

市販の蒲焼を温めるときは蒸すとふっくらと
仕上がります。臭みが気になる方は料理酒を
ふって温めると和らぎます。