

栄養科だより 5月号

5月になり新生活に慣れ始めたところで、疲れを感じやすいという人も多いか
と思います。今回は、疲労回復の食事について紹介したいと思います。

疲労回復が期待される栄養素

ビタミンB1

ビタミンB1は食事から摂取した糖質を分解し、十分なエネルギーを作り、体内に乳酸などの疲労物質がたまることを防ぎます。

＜ビタミンB1を多く含む食品＞



豚肉



うなぎ



玄米



大豆

アリシン

香り成分の「アリシン」は、ビタミンB1の吸収をよくして疲労回復の助けをしてくれます。

＜アリシンを多く含む食品＞



にんにく



ねぎ



玉ねぎ



にら

アスパラギン酸

アスパラガスから発見された成分で、アンモニアなどの有害物質を体外に排出したり、疲労回復効果があります。

＜アスパラギン酸を多く含む食品＞



アスパラガス



もやし



ナッツ類

ビタミンC

細胞の酸化を防ぎ、免疫力を高めます。

＜ビタミンCを多く含む食品＞



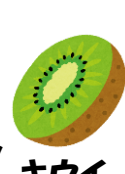
パプリカ



ブロッコリー



芽キャベツ



キウイ

疲労回復レシピ



POINT

なめこに含まれるぬめり成分「ムチン」はアスパラギン酸の吸収を高めます！！

今が旬！

アスパラとなめこのバター醤油炒め

(材料)

アスパラ 4本
なめこ 1袋
ベーコン 4枚
バター 15g
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1
塩こしょう 少々

(作り方)

①なめこは洗って水を切る。
②アスパラは2cm幅の斜め切り、
ベーコンは1cm幅に切る。
③フライパンにバターを入れて熱し、
ベーコンを炒める。
④アスパラ、なめこを加え3分ほど
蒸し焼きにする。火が通ったら醤油、
みりん、塩こしょうで味をととのえる。

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで

令和4年5月1日発行
星総合病院 栄養科