



栄養科だより🌟5月号

暑い日が続きますね…新年度の疲れも出てくる時期になったかと思います。今回は『疲労回復

効果のある食品』の紹介をします。ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。



豚肉

疲れに有効な**ビタミンB1**が食肉の中で最も多く含まれています。ビタミンB1は糖質からエネルギーを生み出すために不可欠な栄養素。不足すると疲労感やだるさなどに繋がる恐れがあります。



カツオ

心身の疲れに有効な動物性たんぱく質をたっぷり含んでいるカツオ。糖質・脂質・たんぱく質の三大栄養素をエネルギーに変える働きをする**ビタミンB群**(B6・ナイアシン)も豊富です。



レバー

肉類が含む鉄分は、たんぱく質と結びついた「**ヘム鉄**」と呼ばれ、野菜など植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」よりも吸収率が高く、効率的に**鉄分**を摂取できます。

鶏むね肉

抗酸化作用によって、疲労の原因となる活性酸素の抑制を期待できる成分**イミダゾールジペプチド**が多く含まれています。



うなぎ(かば焼き)

栄養価が高く、疲労対策に有用な栄養素を多く含んでいます。特に**ビタミンB1**は魚介類のなかではトップクラスの含有量で、**ビタミンB2**や**E**も多く含んでいます。



果物

果物に含まれる**ビタミンC**が、疲労を起こす活性酸素を抑える抗酸化作用があります。特にオレンジなどの柑橘類やキウイ、イチゴは**ビタミンC**、**クエン酸**も多く含むので、疲れに良い果物といえます。



祝

星総合病院 栄養科 Instagram フォロワー1,000人

この度、星総合病院 栄養科 Instagram のフォロワーが1,000人を突破しました☆
いつも見てくださっている方、ありがとうございます!!

これからも栄養科での取り組みを随時アップしていく予定ですので、応援よろしくお願いします。



Follow me!／



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで

令和5年5月1日発行 星総合病院 栄養科