



栄養科だより 6月号



梅雨の季節になりました。この時期は季節の変わり目であると同時に、気圧や寒暖差、湿気の多さなど、気候の変化によって体調が悪くなる時期でもあります。

梅雨で過ごしにくい日が多いですが、体調に合わせた食事を摂って6月も元気よく過ごしていきましょう！

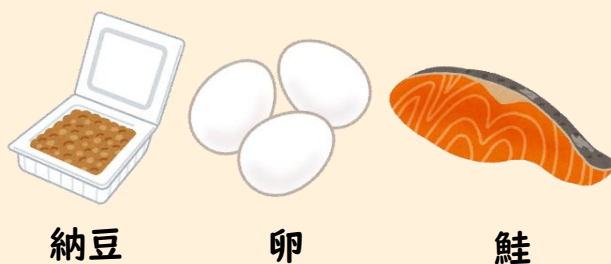


頭痛⇒マグネシウム、ビタミンB2

【マグネシウム】

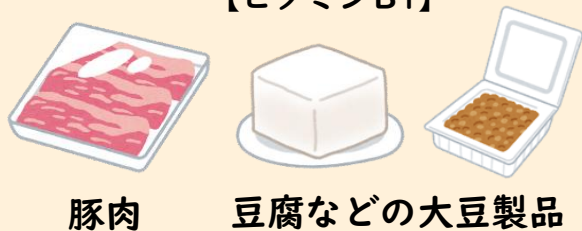


【ビタミンB2】



疲れ・無気力⇒ビタミンB1+硫化アリル

【ビタミンB1】



【硫化アリル】



むくみ・だるさ⇒カリウム



豆類



野菜類



果物類

頭痛と疲れに！

ほうれん草と豚しゃぶのごま和え

【材料（4人分）】

ほうれん草 80g
豚ロース肉 50g
Aしょうゆ 小さじ2
A白ごま 小さじ1/2
A砂糖 小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は4～5cm長さに切り、茎と葉に分ける。
冷凍のほうれん草であれば解凍しておく。
- ②豚肉は茹でて水にとり、水気をとって食べやすく切る。
同じ湯にほうれん草の茎、葉を順に入れ、1分ほど茹でてざるに広げてとる。粗熱がとれたら水気をしぼる。
- ③ボウルでAを混ぜ、豚肉を入れてさっとあえてからほうれん草を加えてあえる。



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで