

疲れに効く「栄養」って？

夏の暑さもまだまだ残り、夏バテで食事が十分とれない方も多いのではないのでしょうか？疲労回復には睡眠や休養も大切ですが、やはり栄養も欠かせません。今回はなにかと疲れがたまりやすい現代人に必要な「栄養」についてまとめてみます。

★全身の疲れには…ビタミンB群、Ca、鉄

おすすめ食材：豚肉、かつお、うなぎ、モロヘイヤ、あさり等
→ビタミンB群は糖質・脂質・たんぱく質からのエネルギー合成に深くかかわっているため、不足すると疲労感をもたらす原因に。またカルシウムは骨の維持・筋肉の動作・脳の機能維持に関わり、鉄は全身への酸素運搬の役割があるため、不足すると全身の疲労に繋がる場合があります。

★肩こりには…ビタミンB群、ビタミンE

おすすめ食材：かつおや鮭、貝類、うなぎ、オリーブオイル、ナッツ等
→肩こりは肩周辺の筋肉の緊張と血流不足によっておこると考えられています。そのため、筋肉や神経の疲れを和らげる働きのあるビタミンB群をしっかりと摂取することがポイントです。また血管の流れをよくし、栄養分や酸素、老廃物の運搬を助けるビタミンEも一緒に摂取しましょう。

★腰痛には…ビタミンB群、ビタミンE、たんぱく質、Ca

おすすめ食材：豚肉、かつお、貝類、鶏ささみ、牛乳等
→筋肉の疲れを和らげるビタミンB1、抹消血管の血流を改善するビタミンEと一緒に摂取すると腰の筋肉の緊張をとるのに役立ちます。また腰痛予防のためにもたんぱく質やカルシウムを摂取し、筋肉や骨を強化することも大切です。

旬のあさりたっぷり♪クラムチャウダー

1人分 89kcal/たんぱく質5g/塩分0.7g

【材料】4人分

・冷凍あさり	40g	・オリーブオイル	6g
・むきえび	40g	・塩	0.6g
・玉ねぎ	60g	・こしょう	0.1g
・人参	40g	・シチューの素	16g
・じゃが芋	60g	・牛乳	120ml
・ぶなしめじ	40g	・グリーンピース	20g

病院の給食でも提供しています♪



【作り方】

- ①野菜は1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、具材とかぶるくらいの水を入れる。
- ③具材に火が通ったら塩コショウ、シチューの素、牛乳を入れて味をととのえる。
- ④器に分けてグリーンピースを散らして完成！