

# 栄養だより

2022年8月  
荻野病院  
栄養課

No. 13

梅雨も明け、日に日に暑さが増してきましたね。夏は暑さで食欲が落ちる、よく眠れないといった理由で疲れを翌日に持ち越すことが多い時期です。心身ともに健康な状態を保つために食事から疲れをとるポイントを紹介します。



## 食材の働き

### 【エネルギー補給】

疲れの要因…エネルギー不足（糖質不足）

- ・主食であるごはん、パン、麺類などの**穀物（糖質）を十分にとる**
- ・糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素・**ビタミンB1**もとる



### 【疲労回復】

- ・疲労物質の原因になる乳酸を分解する働きのある**クエン酸、酢酸**をとる
- ※クエン酸・酢酸も糖質をとった上で摂取する
- ・**たんぱく質（イミダゾールペプチド）**をとる
- ※イミダゾールペプチドは疲労の原因のひとつである、活性酵素を除去する働きを持つ



## どんな食材に含まれる？

### 【ビタミンB1】

- ・糖質をエネルギーに変換する豚肉、鮭、たらこなど

### 【クエン酸・酢酸】

- ・疲労物質を分解し蓄積を防ぐレモン、トマト、梅干し、酢など

### 【イミダゾールペプチド】

- ・疲れの原因の活性酵素を除去鶏胸肉、牛肉、豚肉など

### ▶活用例 \*蒸し鶏の梅肉ソース\*

- ①鶏肉（塩・酒を振る）を電子レンジで火が通るまで加熱
- ②刻んだ梅肉と鶏肉の蒸し汁を混ぜソースを作り、完成！



## 季節の食材を使った おうちご飯



### ◆メニュー◆

- ◎豚丼  
おろしポン酢かけ
- ◎塩麴野菜スープ
- ◎ズッキーニの  
甘辛炒め



エネルギー：488kcal  
たんぱく質：23.7g  
塩分：1.9g

管理栄養士が  
作りました