

栄養科だより2014 秋号



「夏バテ解消法」

夏バテの解消法として有効と言われるのが、ビタミンB1・B2とクエン酸！暑い夏には、どうしても食欲が落ちて冷やしそうめんやざるそば・冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですので、体力が落ちている夏バテには有用なのですが、炭水化物だけを食べていても、エネルギーには変わらないので対策にはなりません。

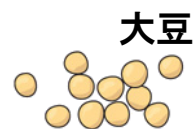
★では？どうすればいいの？

夏バテにはビタミンB1・B2とクエン酸をしっかりとって
疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに変えて
いきましょう！！



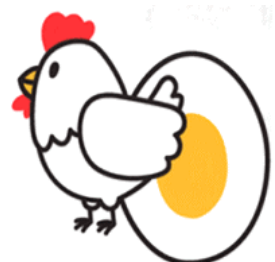
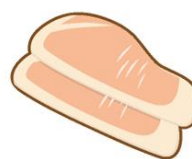
ビタミンB₁を多く含む食品！

焼きのり・ごま・大豆・豚肉
そば・ほうれん草



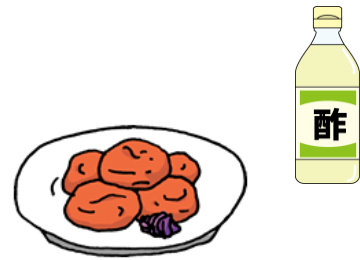
ビタミンB₂を多く含む食品！

豚レバー・牛レバー・アーモンド
卵・いわし・豚肉

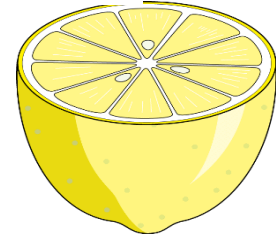


クエン酸を多く含む食品！

梅干や、レモン・お酢に含まれているすっぱい成分です。



クエン酸のもうひとつの効果



汗のにおいを減らしてくれる！体の代謝の働きを高めるため、血液中の匂い成分が早く分解されるので、汗のニオイも少なくなるんです。
食事の後に酢や梅干を食べて元気になり、汗のニオイも消しましょう



おすすめレシピ

～ もやしと豚肉のナムル ～



材料 (2人分)

もやし 小1袋

豚こま肉 100g

にら 1束

<調味料>

しょうゆ 小さじ2

酒・砂糖・ごま油 各小さじ1

すりごま 大さじ1

塩コショウ 少々

酢 小さじ1/2

作り方

① もやしはざく切り、ニラは5センチ長さに切る。

② 鍋に水・塩少々を入れ、ニラ・もやしをゆでて、ザルにあげる。

③ 豚肉は3センチ長さに切りフライパンで炒める。

④ ボールに、もやし・豚こま肉・ニラと調味料を入れて和える。

器に盛って完成！