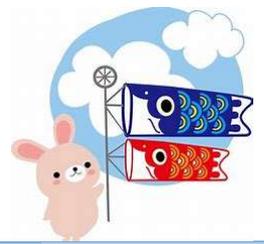




栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

4月から新しい環境で生活をするようになった方が多いかと思いますが、そろそろ疲れがたまってくる時期ではないでしょうか？

そこで今回は疲労対策としての食材や食べ方を紹介したいと思います。

～食事で疲労回復の基礎作り～

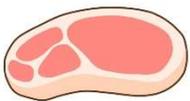
食事で出来る！疲労対策

疲労回復の基本は十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることで。それに加えてこれからご紹介する栄養素・食材もぜひ取り入れてみてください。

ビタミンB1

ビタミンB1は食事から摂取された糖質からエネルギーを作るサポートをしてくれます。不足するとエネルギーがうまく作れず、疲労の原因となってしまいます。

＜ビタミンB1を多く含む食品例＞



豚肉



玄米



まぐろ

香り成分「アリシン」で持続力↑↑

ビタミンB1は「アリシン」という香り成分と結合すると血液中に長く留まり効率よく疲労回復のお手伝いをしてくれます。

＜食品例＞



にら



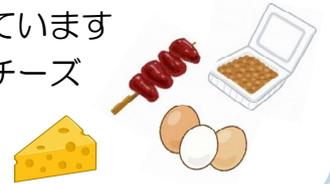
にんにく



ねぎ

ビタミンB2

ビタミンB2は炭水化物・蛋白質・脂質からエネルギーを作り出す際に必要な栄養素です。幅広い食品に含まれていますが、納豆・レバー・卵・チーズ等に多く含まれています。



抗酸化作用成分

疲労感の原因の1つである活性酸素(通常よりも酸化力の強い酸素)ができるのを防ぐ働きがあります。抗酸化作用はビタミンA・C・Eやポリフェノールがあり、様々な食品に含まれています。

＜食品例＞

ビタミンA：にんじん・ほうれん草等

ビタミンC：ブロッコリー・キウイフルーツ等

ビタミンE：ナッツ類・かぼちゃ等



食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。(上原)

