

忙しく働く毎日、忙しいあなたに必要な栄養素は？

～ポイントをつかんで疲れ知らずのからだに～

「主食・主菜・副菜」の揃った食事が健康づくりに欠かせない！とわかっていても、そんなことは無理！！とあきらめている人はいないでしょうか？ これからの暑い季節を乗り切るひと工夫を・・・

食生活で気になること

*疲れをとる食事がしたい ➡ **ビタミンB1** を積極的にとりましょう。

ビタミンB1は体内で糖質がエネルギーに変わるときに大切な働きをします。

B1不足はその糖質代謝がうまくいかず、疲労物質の乳酸が蓄積し、疲労や筋肉痛の原因になります。

ビタミンB1を多く含む食べ物

- ・豚肉とその加工品（ハム、ベーコンなど）
- ・玄米や全粒粉パン（穀物の精製度が高いほどビタミンB1は減少）
- ・大豆、豆腐類

アリシン

これらの食品はにんにく、玉ねぎなどの香りが強い野菜と一緒に食べると吸収力がアップします。

★玉ねぎと豚肉のレンジ蒸し

玉ねぎをざく切りにして、豚肉と共に耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。食べるときにすりおろしにんにく入りポン酢、ドレッシングなどで。

★朝ごはん・・・

ハムと野菜の豆乳スープ

ハム、玉ねぎ、キャベツ等を水とコンソメ顆粒で柔らかく煮、仕上げに豆乳を加えて仕上げる。（ハム→ベーコン、ウィンナーでも）

食物繊維

*野菜をしっかり食べたい ➡ **生野菜ばかりではなく、加熱野菜も食べましょう。**

生野菜はカサが高い割には重量は少なめです。

電子レンジ加熱で温野菜、具たくさんスープでたっぷり食べる工夫をしましょう。

ビタミンA・C

★季節野菜のオリーブオイル焼き

かぼちゃ、なす、パプリカ、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎなどを食べやすく切ってオリーブオイルを温めたフライパンで蒸し焼きに。少量の塩、粗びきこしょう等でシンプルに。

★にんじんとセロリの塩昆布和え

にんじんはマッチ棒状にせん切り。セロリは筋を取り、斜め5mm幅に切る。耐熱容器に入れて塩昆布をまぶし、電子レンジ加熱して仕上げにオリーブ油またはごま油を数滴たらす。

*おやつも食べたい ➡ **仕事量、運動量等に合わせて適量を食べるのはOKです！**

1日のおやつから得るエネルギーは100～200kcal程度を目安に抑えましょう。

100kcal
以下

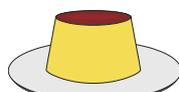


チョコレート
1/6枚 56kcal



せんべい1枚
75kcal

200kcal
以下

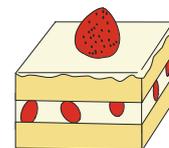


プリン1個
189kcal

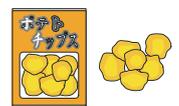


まんじゅう1個
165kcal

300kcal
以上



ショートケーキ
380kcal



ポテトチップス
60g 332kcal