



9月のテーマ 夏疲れを吹き飛ばそう



あつーい夏もうひと踏ん張り！そろそろ疲れが出てくる頃でしょうか。体調を崩しやすい時期です。疲労回復を心がけましょう。

疲れが蓄積してしまう食事とは？



炭水化物が中心。
夏はおかずを食べずに
そうめんばかり食べていた。

お酒が大好き！



この夏、心当たりはありませんか？
疲れをとるビタミンが不足しているかも！

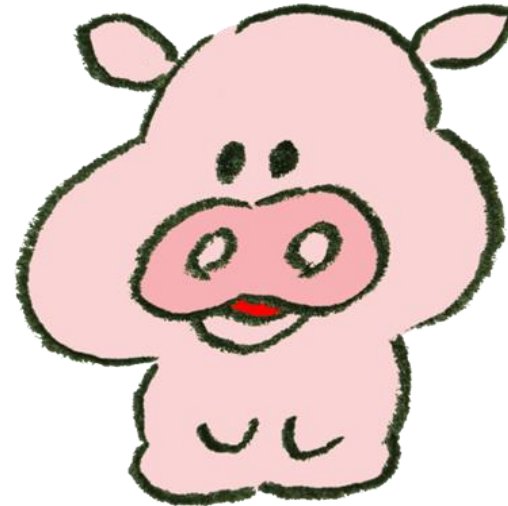
夏疲れが残っているな...と感じたら
ビタミンB1をとろう

- ・炭水化物の代謝を助け、エネルギーを生み出す助けをします。
- ・疲れのもと、「乳酸」の代謝を助けます。
- ・アルコールの分解を助けます。



不足すると、身体がだるくなったり、
太りやすくなります。

おすすめは豚肉！



特にヒレやモモが
おススメ

その他、ビタミンB1
が含まれる食品

豆苗・枝豆・大豆・えのき・
玄米・うなぎ

- ★良質なたんぱく質がとれる
- ★毎日の食卓に取り入れやすい

相性抜群なのはニンニク・ニラ・ネギ

ニンニク・ニラ・ネギなどに含まれる「アリシン」はビタミンB1と結びつくことでビタミンB1が血中に長くとどまり、効果が長続きします。



ニラ



ニンニク



ネギ

9月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

ビタミンB1×アリシンで疲れ知らずレシピ
さらっと食べられて元気に！「疲れトン(豚)で行け！クッパ」
ニンニクが香って食欲増進「豆苗とネギのニンニク炒め」

9月のおすすめレシピ

疲れトン(豚)でいけ！クッパ

1人分 533kcal 塩分:2.0g

材料(2人分)

・豚もも切り落とし	120g	A	・醤油	小1
・卵	1個		・酒	大1
・ニラ	2本		・コチュジャン	大1
・ニンジン	5cm		・顆粒鶏ガラだし	小1
・にんにく(みじん切り)	1片		・水	300ml
・生姜(みじん切り)	1片		・すりごま	少々
・ごま油	小2		・ご飯	150g×2

1. 豚肉は細切り、ニンジンは千切り、ニラは3cm長さに切る。卵は割りほぐしておく。豚肉をボウルに入れ、A. をもみこむ。
2. フライパンにごま油をひき、ニンニク、生姜を加える。香りが立ったら、ニンジン、ニラ、2. を炒める。
3. 肉が色が変わるくらい炒めたら水と顆粒中華だしを加える。ひと煮たちしたら卵を回しいれる。
4. ご飯を器に盛り、3. をかける。最後に、すりごまを振る。



豆苗とネギのニンニク炒め

1人分 51kcal 塩分:0.7g

材料(2人分)

・豆苗	1株	A	・顆粒鶏ガラだし	小1
・白ネギ	1/3本		・塩	少々
・にんにく	1片		・酒	小1
・ごま油	小2			

1. 豆苗は株から切り下し、等分の長さに切る。白ネギは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
2. 温めたフライパンにごま油をひき、ニンニク、ネギを加えて炒める。香りが立ったら豆苗を加え、A. を加えてさっと火を通す。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

