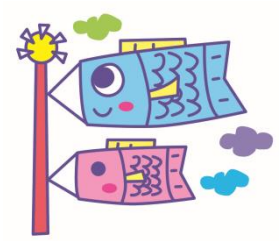


栄養科だより5月号

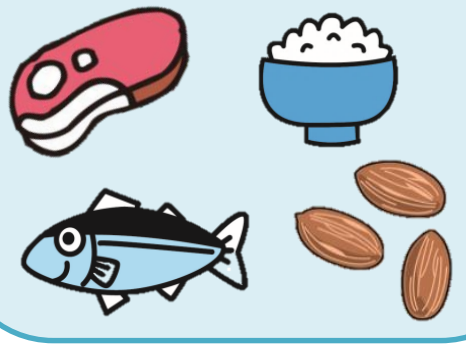
4月から環境が変わった方や新年度で何かと忙しい方も一段落ついてきた頃ではないでしょうか。また、日々の緊張やストレスで疲労が溜まる頃でもあります。食事・睡眠・休養をしっかりとり疲労を溜めないようにしましょう。今回は疲労回復を促す栄養素と食材をご紹介します。

疲労回復が期待される栄養素

ビタミンB群

エネルギー代謝をする上で欠かせない存在。

食材：肉（特に豚肉に豊富）、魚、玄米、ナッツ類



ビタミンC

疲労やストレスによって消費が激しくなる。抗酸化作用や免疫力を高める。

食材：果物、野菜

ビタミンE

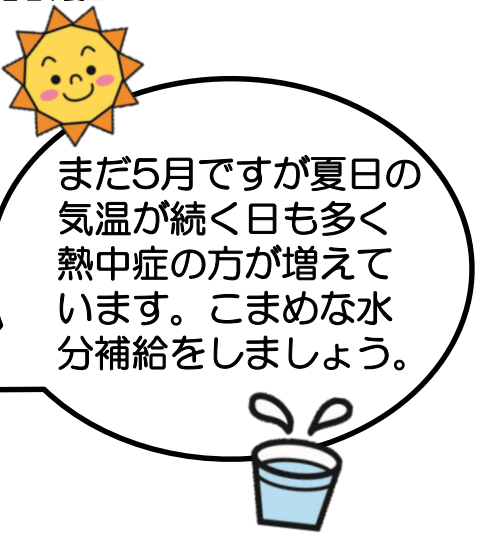
抗酸化作用。体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ。

食材：ナッツ類、ごま

参考文献：
アリナミン　疲れた時こそ食べるべき、疲労回復に役立つ食べ物
レビューブック管理栄養士

※過剰摂取は治療の妨げになることがあります。糖尿病の方は糖質を多く摂りすぎると血糖悪化に繋がります。またカリウムを多く含む食品は腎機能が低下している方には高カリウム血症のリスクもあります。医師や管理栄養士にご相談ください。

疲労やストレスが蓄積されると消化管の活動低下や食欲低下にも繋がります。上記の栄養成分を多く摂れば良いと言うわけではなく、日頃から色々な食材を取り入れバランスよく食べることが大切です。



～4月の行事食～

4月8日　【花まつり】

・天むす（海老・舞茸）　・鶏つくね
・菜の花と筍のおかか和え　・白桃羊羹

【天むす】

＜材料＞

えび（尾付）	1本
舞茸	15g
天ぷら粉△	10g
水△	15g
揚げ油	適量
めんつゆ★	6g
水★	2g
ご飯✿	200g
塩✿	0.8g
焼き海苔	¼枚
手巻き用とろろ昆	¼枚

＜作り方＞

①えび・舞茸の天ぷらを作る。
△水で溶いた天ぷら粉をえび・舞茸にまとわせ、油で揚げる。
②★水で希釈しためんつゆを①の天ぷらにかけ染み込ませる。
③✿ご飯に塩を混ぜる。
④③のご飯を半分に分け、えび天・舞茸天をそれぞれご飯で包む。えび天には焼き海苔を舞茸天にはとろろ昆布を巻いて完成。

IMS〈イムス〉グループ　医療法人社団 明芳会
イムス記念病院