

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

食事からできる疲労の予防・回復

新 年度から1か月が経ち、疲れが溜まってくる頃ではないでしょうか。また5月の連休で生活リズムを崩し、休み明けに不調を感じる方もいらっしゃると思います。疲労は思考力や注意力、体力を低下させるだけでなく、免疫力も弱めます。疲労の予防・回復には、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、適度な運動が基本となりますが、今回はポイントとなる栄養素と食材をご紹介します。

01 エネルギー代謝を補うビタミンB群

● ビタミンB1:

食事で摂取した糖質からエネルギーを作る際にサポートしてくれます。不足するとエネルギーをうまく作ることができず、疲労の原因となります。

ビタミンB1は、ねぎ類、にら、にんにくに含まれる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、長時間体内で利用することができるようになります。

〈ビタミンB1を多く含む食品例〉

★豚肉(特に赤身に多い)、玄米、まぐろ、そば など

● ビタミンB2:

炭水化物、タンパク質、脂質からエネルギーを作り出す際に必要な栄養素です。特に脂質を代謝する際に多く利用されます。

細胞の再生と新生をサポートするため、別名「発育のビタミン」とも呼ばれます。比較的水に溶けにくく、加熱しても壊れにくいので、調理法を選びません。

〈ビタミンB2を多く含む食品例〉

★レバー、チーズ、卵、そば など

02 疲労を抑える抗酸化作用成分

活性酸素は体内に取り込まれた酸素の一部が変化したもので、他の物質を酸化させる力が強い酸素です。免疫機能で重要な役割を持ちますが、過労などで体の機能が低下し体内で過剰に増えると、疲労の原因物質の一つとなります。

抗酸化作用成分は活性酸素ができるのを防ぎ、ビタミンC・E・カロテノイドやポリフェノールにその働きがあります。

〈抗酸化作用を多く含む食品例〉

★ビタミンC: ブロッコリー、赤ピーマン、キウイフルーツ など

★ビタミンE: ナッツ類 かぼちゃ など

★カロテノイド: 柿、あんず、柑橘類、海藻類、甲殻類、卵黄 など

★ポリフェノール: チョコレート、ココア、ごま など



(管理栄養士: 島村)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 234kcal

たんぱく質..... 11.5g 炭水化物..... 30.1g
脂質..... 11.5g 塩分..... 2g

疲れた時にも手軽に作れる 新じゃがいもとひき肉のそぼろ煮

主食 新じゃがいもとは収穫してからすぐに出荷されるものをいい、春先から初夏に旬を迎えます。抗酸化作用のあるビタミンCを多く含み、一般的なじゃがいもに比べて小ぶりでみずみずしく、皮が薄いのでむかずに調理できることが特徴です。簡単に作れるため、時間がないときの一品にいかがでしょうか。

材料(2人分)

- 新じゃがいも..... 4個
- 豚ひき肉..... 120g
- 水..... 150ml
- 醤油..... 大さじ1.5
- みりん..... 大さじ1
- 酒..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1
- 生姜チューブ..... 小さじ1
- 片栗粉..... 小さじ2
- 水..... 小さじ4
- 小ねぎ..... 適量

作り方

- 1 新じゃがいもは水で洗って皮をむかず半分に切る。耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。
- 2 フライパンを中火で熱し、豚ひき肉、①を加えて炒める。
- 3 火が通ったらAを加え、弱火で5分煮る。
- 4 片栗粉を水で溶かして加え、とろみをつける。刻んだ小ねぎをのせて完成。

ワンポイント

新じゃがいもは皮に傷やしわがなく、なめらかなものを選びましょう。芽が出ていたり、皮が緑色になっていたりは避けましょう。