

栄養情報だより



まだまだ暑い日が続きますね。

最近、この暑さのせいで疲れが出ていませんか？ 今回は**疲労回復**についてお伝えします。

★なぜ、疲れがでてしまうのでしょうか？★

「部屋の中は寒く、外出すると暑い」ヒトは、温度調節をおこなうためにエネルギーを使います。特に夏は寒暖の差が激しいため、**エネルギーを多く消費してしまいます。**その為、**疲労がたまってしまうのです。**

★エネルギーは、どうやって作っていくの？★

エネルギーを作るためには、食べ物で栄養補給を行うのですが、特に**ビタミンB1**を含んだ食品を取り入れることが重要です。

ビタミンB1は糖質を体のなかで、エネルギーに変える為に必要な補酵素の役割をします。

ビタミンB1を多く含んでいる食品・・・豚肉、うなぎ、ごま等

ビタミンB1を含んだ**豚肉**、**疲労回復のニラ**を使用した食事を摂取し、夏の疲れを取り除きましょう！



本日の献立＜簡単！疲労回復やしそば＞

材料（2人分）

やしそば麺：2袋

豚バラ肉：60g

にら：40g

えのき：40g

塩こしょう：少々

サラダ油：小さじ1

めんつゆ：100ml

栄養価（1人分）

575kcal、蛋白質 16.5g

脂質 16.1g、塩分 2.5g

作り方

①豚バラ肉を一口サイズに切る。

②にらは5センチ幅に切る。

③えのきは石づきを取り、半分に切る。

④フライパンに油をひいて、豚バラ、にら、えのきの順に炒める。

⑤やしそば麺を入れ、ほぐしながら混ぜ合わせる。

⑥塩こしょうで味つけし皿に盛る。

めんつゆをかけてお召し上がりください(^~)