

# スタミナがつく食事 疲労回復を促す食事

# やる気、元気は食事から！



食事で作られる私たちの体。  
その食事は、**食べ方や調理方法、組み合わせ**等で  
ずいぶんと、はたらきが変わってきます。

疲労回復に効果的な  
体にとってうれしい食べ物をご紹介します。



体に取り入れる食材を振り返り、  
**偏りやバランス**も確認してみましょう。

栄養を**効果的かつバランスよく吸収**させ、  
この夏の体力・気力を手に入れます！

# 旬の栄養食材の活用～初夏～

バランスと併せて考えたいのが、栄養です。  
旬の食材を使って疲労の蓄積を解消しましょう。

《野菜》ゴーヤ / パプリカ / みょうが / にんにく / 大葉 / オクラ 等



抗発がん作用  
免疫活性  
疲労回復  
胃腸粘膜保護  
血糖値抑制

《蛋白質》アジ / サバ / アサリ / 豚肉 / 大豆 等



血液サラサラ  
免疫力アップ  
がん予防  
貧血  
神経機能の正常化

《果物》びわ / ブルーベリー / マンゴー / すもも 等



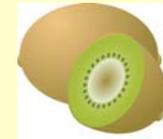
視力維持  
活性酸素抑制  
呼吸器系保護作用  
疲労回復  
整腸作用

# スタミナづくりは疲労回復から！

食材選びをご参考にして頂きながら、  
夏バテ対策にも効果的な成分をご紹介します。

## 夏バテの原因

水分・ミネラル不足  
食欲低下による栄養不足  
熱中症・自律神経失調症



## 意識して摂取したい栄養素

ビタミンB群：糖質をエネルギーに変え、代謝を促します。

ビタミンC群：体内の酸化を抑制します。紫外線で消費されます。

鉄分：全身へ酸素を運搬するのに必要です。

## 夏バテ対策のご紹介

良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ります。

香辛料やお酢を上手く活用して食欲を増進させましょう。  
また、にんにくも疲労回復に効果的です。

ビール、清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。

カフェインは交感神経を刺激し、疲労や眠気を軽減する作用があります。  
過剰摂取に気を付けながら緑茶・コーヒーなども良いでしょう。

食欲の低下が続いた場合には病院に相談しましょう。  
胃腸薬など処方を受け早めの対応が必要です。



# 外食バランスアップも効果あり！

バランスがつつい悪くなる外食！

しかし、ちょっとした工夫で

カロリーコントロール・野菜不足・栄養バランスアップが可能です。

## どんぶり



つゆだく・大盛り・揚げ物トッピングしていませんか？

- ・揚げ物の衣を少し残すだけでもカロリーダウンが出来ます。
- ・サラダや小鉢をプラスする習慣をつけてみましょう。  
栄養バランスはもちろん、血糖値やコレステロールの上昇を抑え、継続するとお腹周りのぜい肉に変化が期待できます。

## カレー・パスタ



濃い味・こってり味・まるやかさを好んでいませんか？

- ・主食が多く、野菜不足になりがちなメニューです。
- ・高脂質や高カロリーのルー食品は『みえない油』を含みます。
- ・肉や魚、キノコ類、野菜などが含まれるメニューを選ぶことで、炭水化物と脂質のみの食事から改善できます。

## 寿司



「寿司だから」と好きなだけ食べていませんか？

- ・同じ寿司ネタや、コレステロール上昇をまねくウニ、いくら、えび等の食べ過ぎには注意が必要です。
- ・具たくさん味噌汁やノンフライで塩辛くないサイドメニューを注文すると更に良いでしょう。

## ファストフード



サイドメニューも高カロリーになっていませんか？

- ・ポテトをサラダに変えたり、清涼飲料水を野菜ジュースに変えると、カロリーやバランスはもちろんですが、後味がスッキリして午後の胃もたれを抑えます。

# まとめ

日頃食べている食事のバランスはいかがでしたか？



## 食事は元気の源

効率よく栄養を吸収することで、  
日常の疲労にも強い体を作ることが可能です。

体の内側からの元気は、  
体調改善や見た目の若返りに大きく影響してきます。

まずは出来るところから！

少しずつ、栄養たっぷりでバランスの良い  
楽しいごはん時間を、実践していきましょう。

