

9月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

夏はあっという間にすぎ、秋の気配を感じさせるようになりました。季節の変わり目で、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の朝食を欠かさない事からはじめ、生活リズムを整え、しっかりと睡眠をとり、体を休めるようにしましょう。

夏の疲れ残していませんか？

夏に暑いからといってアイスやジュースの冷たいものや、お菓子ばかり食べたいなどの欠食や偏食で食事をよろそかにしていませんか？また、がんばりすぎて、体がだるい、やる気がでなくなったりと心身の疲れの症状が出てきてはいませんか？

疲労のタイプによって補給が必要な栄養素は異なります。

食事をよろそかにしていると、体に必要な栄養素が不足し、消化吸収の働きが上手くいかず疲れが増していきます。

疲労の予防と回復に欠かせない栄養素を補給し、疲労回復し楽しく秋をすごしましょう。



～疲労の予防と回復に欠かせない栄養素(タイプ別)～

★夏バテ～香辛料や柑橘類などの刺激のある食材を利用し、食欲増進をはかる。

また、食品に含まれるネバネバ成分が消化吸収を助ける働きがあるので上手に利用する。(レモン・酢・オクラ・長芋・モロヘイヤなど)

★慢性疲労(精神疲労)～過労は体内に活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させたりします。βカロテンやビタミンC・E、ポリフェノール等の抗酸化成分を含む野菜、果物、きのこ等の植物性食品をしっかり摂るようにする。(トマト・ブロッコリー・柑橘類等)

★筋肉疲労(肉体疲労)～スポーツや肉体労働などで消費されたエネルギー源を補給し、エネルギー代謝に必要なビタミンB₁やB₆の利用効率を高めるアリシンを補います。入浴で血行を促進し疲労物質の乳酸を減らします。

(豆腐・肉・うなぎ等)+(にんにく・ねぎ・にら等)



今月のおすすめレシピ 「疲労回復メニュー」

材料(大人4人分)

・玉葱	1個	・人参	50g
・豚肉	200g	・油	適量
・かぼちゃ	350g	・カレー粉	少々
・ピーマン	2個	・塩	小さじ1

作り方

1. 玉葱は半月の薄切り、豚肉は食べやすい大きさ、かぼちゃは短い短冊切り、ピーマンは短いせんざり、人参は短い短冊切りにする。
2. 火の通りにくいかぼちゃ・ピーマン・人参は下茹でしておく。
3. 玉葱を透明になるまで炒め、人参、ピーマン、肉を加え炒め調味する。
4. 3にかぼちゃを加えて炒める。

「稚内市教育委員会こども課」