



～疲れにくい食事の組み合わせ方～



クーラーのきいた室内と外で気温差の激しい季節。

疲れやだるさを抱えていませんか？暑くなってくると食事も乱れがちになります。

そんな時に役立つ、疲れ知らずのからだを作るための食事の組み合わせをご紹介します。

疲れやだるさの主な原因は、からだや頭を動かすのに必要なエネルギーやビタミン類が不足していることが考えられます。

① まずはしっかり朝食を摂りましょう

1日を元気に過ごすうえで、1日3食しっかり摂れていないとエネルギー不足になります。

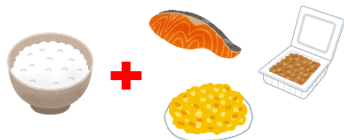
とくに朝食の量が足りていない方が多いので、しっかり炭水化物(ご飯、パン、麺)+タンパク質(肉、魚、大豆、卵)の組み合わせで摂ってみてください。

《おすすめご飯はこちら》

主食をしっかり！

糖質カットダイエットなどで控えがちな炭水化物(糖質)ですが、抜きすぎてしまうとエネルギー不足になり、しだいにエネルギーを補うために体の筋肉を壊し始めてしまいます。

朝昼はエネルギー源となる炭水化物はしっかり摂りましょう。



ご飯+納豆・卵・焼き魚



サンドイッチ・おにぎり



薬味そば

② 良質なたんぱく質+ビタミンで免疫力の高いからだ作りを

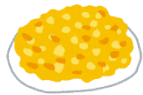
疲れや睡眠不足が続いているなか、クーラーの効いたお部屋にいるとウイルスに感染して風邪をひきやすくなります。

免疫に働くビタミンを食事にプラスしてみてください。

《おすすめご飯はこちら》

免疫細胞のもとになるたんぱく質、のどや鼻の粘膜を保護するビタミン A(βカロテン)、白血球の働きを活発にするビタミン C を食事に取り入れることがお勧め。

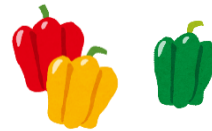
揚げ物や炒め物は油が多くなるので注意です。



卵



ブロッコリー&カリフラワーの温サラダ



パプリカ&ピーマン

③ スタミナ不足、夏バテにはビタミンB群

夏場、食欲がなくなり冷たい麺ばかり食べていると糖質の割合が多くなってきます。

エネルギー源として必要不可欠な糖質ですが、食事が糖質のみに偏りビタミン B 群がとれていないと、糖質をエネルギーに変えることができず、エネルギー不足(夏バテ)を引き起こします。

《おすすめご飯はこちら》

食欲がない時はのどごしの良い食事を求めがちですが、豚肉や赤身の魚に含まれるビタミン B 群も忘れずにとるようにしましょう。



玄米・胚芽米・全粒粉パン



豚肉(生姜焼き、冷しゃぶなど)



カツオ・まぐろなど