

市民病院だより

疲れた体を元気にする食事

管理栄養士 岡本百合子

今年は猛暑に加え、震災の影響で節電の夏となり、例年になく熱中症や夏バテになる人が多かったと思います。今回はそんな疲れた体を元気にする疲労回復の食事を紹介します。

疲れの原因「乳酸」

体の中に取り込まれた糖質は、ブドウ糖に分解され、エネルギーの貯蔵庫である肝臓へ運ばれます。肝臓でブドウ糖はさらにビタミンB1によりエネルギーとして消費されます。

しかし、ビタミンB1は暑い季節には他の季節より2〜3倍多く使われるため、ビタミンB1が不足気味になり、ブドウ糖がエネルギーとして消費されず

に、筋肉の疲労物質である乳酸に変化し、それが溜まって疲労の原因となっています。

疲労回復に効果のある4つの栄養素

- ① **ビタミンB1**…糖質をエネルギーに変えます。
- ② **アリシン**…ビタミンB1の吸収を高めます。
- ③ **クエン酸**…乳酸を分解します。
- ④ **抗酸化物質**…疲労が長く続くと体の中の活性酸素が増え、免疫力が低下します。その活性酸素を防ぐ働きがあります。

4つの栄養素を多く含む食材

- ① **ビタミンB1**…豚肉・ぶり・大豆・ほうれん草
- ② **アリシン**…ニンニク・にら・たまねぎ・ねぎ
- ③ **クエン酸**…レモン、オレンジ等の柑橘類・梅干し・酢

【ニンニクたっぷり水餃子】

〈材料 2人分〉

- | | |
|-------------|-------------|
| ・豚ひき肉 100g | ・コショウ 少々 |
| ・白菜 2枚 | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・長ねぎ 1/4本 | ・酒 大さじ1 |
| ・ニンニク 2かけ | ・かたくり粉 大さじ2 |
| ・ショウガ 1/2かけ | ・餃子の皮 20枚 |

〈ゴマだれ〉

- | |
|------------------|
| ・水 100cc |
| ・中華顆粒だしの素 小さじ1/2 |
| ・白ゴマ 大さじ1 |
| ・豆板醤 少々 |
| ・ゴマ油 小さじ1 |
| ・しょうゆ 大さじ2 |
| ・酢 大さじ1 |

【作り方】

- ① 白菜・長ねぎ・ニンニクはみじん切りにし、ショウガはすりおろします。
- ② ボウルに①の材料とひき肉、しょうゆ、コショウ、酒、かたくり粉を合わせ、粘りがでるまでよくこねます。
- ③ 餃子の皮で②を適量ずつ包み、たっぷりの熱湯でゆでます。餃子が水面に浮いてきたらゆで上がりです。しょうゆやゴマだれをつけて食べます。

〈ゴマだれの作り方〉

鍋に水を沸騰させて中華だしの素を溶かし、その中に白ゴマ・豆板醤・ゴマ油・しょうゆ・酢を入れて混ぜ合わせます。



④ **抗酸化物質**…にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・いも類
疲労回復には食生活がとても重要です。なるべく決まった時間に1日3食きちんと食べま

しょう。毎食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べ、疲労回復に効果のある栄養素が不足しないようにしましょう。健康を維持するため、食生活を見直してみましよう。

時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73 - 2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>