

栄養通信

～ 献立にプラス！疲れに効く食材 ～



まだまだ残暑が続き、疲れがぬけない日々を過ごしていませんか？
疲れに効く食材を普段の食事に取り入れて、疲れにくい身体づくりを
しましょう。

献立に取り入れやすい、疲れに効く食材を紹介します。

◎酢

体にたまる疲労物質の乳酸を分解する、クエン酸が豊富です。

意識的に普段の食事に取り入れてみましょう。ポン酢の活用もおすすめです。



◎豆腐

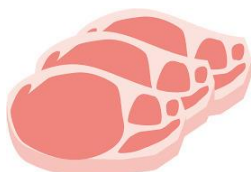
肉類に勝るとも劣らない良質なたんぱく質や必須アミノ酸を多く含み、疲労回復に最適です。
木綿豆腐は絹ごし豆腐より栄養価が高いです。冷奴、サラダ、味噌など簡単に取り入れやすい食材です。



◎豚肉

疲労回復効果に優れたビタミンB1やたんぱく質が豊富で、

脳を働かせるのにも有効です。柑橘系の果物やトマトなどクエン酸を含む食材と一緒に食べるとより効果的です。



◎大和いも

滋養強壮効果が高いことで知られる食材です。

ぬめり成分のムチンがたんぱく質の吸収を高め、疲れた体の回復を促進してくれます。

あっさり食べられて、調理も簡単！



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

