



あなたの身体疲れていませんか？ ～食べ物で疲労回復しよう～

五月になり新生活に少し慣れ始めたころ…
あなたの疲労度をチェックしよう！



- よく眠れない
- 思考力が低下している
- 憂鬱な気分になる
- 以前よりイライラする
- やる気が出ない

少しでも当てはまったら五月病の可能性が
あるかもしれません△

★疲労回復が期待される栄養素★

ビタミンC

→細胞の酸化を防ぎ、免疫力を高める
(パプリカ、イチゴ、ブロッコリー、
キャベツ等)



パントテン酸

→エネルギー代謝やホルモン
合成に関与し体の働きを支える
(レバー、卵黄、アボカド等)



ビタミンB群

→エネルギー代謝を高め、疲労回復を
促す
(豚肉、うなぎ、玄米、レバー、納豆等)



疲労回復レシピ



【春キャベツと豚肉の甜麵醬炒め】

～材料(1人分)～

春キャベツ	50g
豚ロース	40g
玉ねぎ	25g
にんじん	20g
しめじ	20g
卵	半分
酒	大匙1
甜麵醬	大匙1
油	小匙1
塩コショウ	お好みで

～栄養価～

エネルギー	:239kcal
たんぱく質	:12.3g
脂質	:16.1g
炭水化物	:9.3g
食塩相当量	:0.6g
食物繊維	:5.4g



～作り方～

1. 玉ねぎをくし切り、にんじんを短冊切り、キャベツをざく切り、しめじは食べやすい程度にほぐす。
2. フライパンに油をひき、卵を炒めて取り出す。
3. 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを入れ、しんなりしたらキャベツ、しめじ、酒を入れふたを閉めて蒸す。
4. 全体的にしんなりしたら、卵を入れ少し炒めてから甜麵醬を入れて混ぜ合わせて完成！

豚肉と玉ねぎを一緒に食べると良い！？

豚肉にはビタミン B1 が多く含まれていて、玉ねぎにはアリシンという成分が含まれています。ビタミン B1 は、疲労回復、食欲不振、不眠に効果があるといわれています。アリシンはビタミン B1 の吸収を高める効果があるため、アリシンを含む玉ねぎと豚肉を一緒に食べるとよいでしょう！

