

<毎日の疲れを予防したい！そんなときは？>

- 1.【基本】バランスがよい食事
2. 色が濃い野菜を多めに
3. つかれにくくする料理を選ぶ

1、基本はこれ！

多めに
or
2種類以上



詳しくは「バランスがいい食事とは？」の資料をご覧ください

2、色が濃い野菜

つかれてきた時の
私たちのからだの変化



野菜・果物を食べると

みなさんの身体を5円玉に例えると、
元気な身体→ピカピカの5円玉
疲れた身体→さびてしまった5円玉
たくさんさびついてくると
ケガにつながりやすく、パフォーマンスUP
につながりません。

「疲れたな」と思ったら積極的に色が濃い野菜を
食べましょう。サラダもいいですが、汁物や煮物、
和え物など加熱する料理に色が濃い野菜が多いです。

かぼちゃのカレーマヨ和え



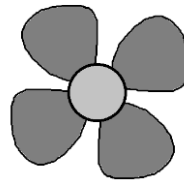
材料 かぼちゃ…150g (約 1/12) →小さめの一口大
きゅうり…2/3 本→輪切りして塩もみ
塩、こしょう、カレー粉…各適量 マヨネーズ…大さじ3
チーズ…スライスなら 1/2 枚

*お好みで玉ねぎ、ナッツ類を入れても◎

- 作り方① かぼちゃを耐熱容器に入れて水を半分くらいまで加え、
電子レンジで3~4分加熱する。塩・こしょうをふる。
② かぼちゃの荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
③ マヨネーズとカレー粉、小さくちぎったチーズを混ぜ合わせる。
④ 食べる直前に水気を絞ったきゅうりとかぼちゃを③で和える

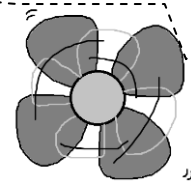
3、もっと疲れを取りたい！そんな時は

- ① **すっぱいもの** ・オレンジ、グレープフルーツなど柑橘系の果物
 ↓
 クエン酸など ・梅干し
 ・酢の物（南蛮漬けも）

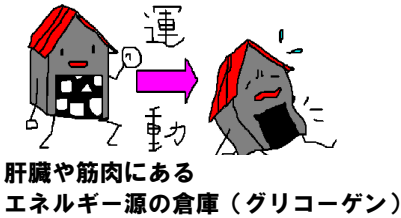


クエン酸
↓
→

すっぱいものをとると
つかれがとれやすい！



身体にはエネルギーを産み出すプロペラのようなしくみがありますが、疲れると回転が鈍ってきます。



特に運動した後におにぎりやパン、果物など糖質と乳製品などに含まれるたんぱく質に加えてすっぱいものを摂るとからだにエネルギー源が補給しやすく、筋肉の疲れに効果的です。例：梅干のおにぎり

もずく酢と野菜でカンタン♪酢の物



材料：もずく酢 1パック

水菜、白菜などの野菜→手でちぎる

作り方 ① 深めの容器に野菜ともずく酢を入れて全体を混ぜる。
 すぐ食べてもいいが、少し置いておくと味がしみる。



- ② **あさりなどの貝類、イカ・タコ**

疲労回復に効果的で、有名な栄養ドリンクにも含まれている“タウリン”という栄養素が豊富です。

料理例：あさりの味噌汁、ボンゴレスパゲッティ、タコとセロリのマリネ、里芋とイカの煮物

- ③ **豚肉料理、卵料理、強化米 +ねぎ、玉ねぎ、にんにく**

料理例：豚の生姜焼きに玉ねぎ、ゆで卵+味噌汁にねぎをトッピング

豚肉や卵、(ビタミン)強化米には、これもほとんどの栄養ドリンクに含まれる、ビタミンB₁というビタミンが豊富です。このビタミンは糖質からエネルギーを産み出す時に必要で、欠乏しやすく、主食類などを多くとる場合に必要量が増します。

ねぎ、玉ねぎ、にんにくと一緒に食べると吸収しやすくなります。

