

6月・7月 栄養だより

テーマ「疲労回復」

疲労回復のポイントは？

**抗酸化ビタミンで
活性酸素の働きを抑えましょう！**

活性酸素は疲労の要因の1つ。

ビタミンA,C,Eやリコピンには抗酸化作用があります。

積極的に取り入れていきましょう。



カリウムで体内の余分な水分を外に！

はじめするこの季節は体内に余分な水分が溜まりやすく、不調の要因になります。

じゃがいもやバナナ、生野菜などに多く含まれるカリウムで、コントロールしていきましょう！



オススメ食材 「ゴーヤ」

ゴーヤは6月から旬になります。

栄養素では、ビタミンCやカリウムが多く含まれます。

ゴーヤのビタミンCは壊れにくいので熱しても◎

性質としては、

体内の余分な熱や水分を取る作用が。

この時期にはぴったりの食材です！



レシピカード
発信中😊
作ってみて
くださいね！

豚肉とゴーヤの雑穀炒飯

エネルギー：655kcal タンパク質：21.9g 脂質：47.8g 炭水化物：31.2g
食物繊維：6.2g 食塩相当量：1.8g

<材料：1人分>

雑穀ご飯……………茶碗大盛1杯	ごま油……………小さじ2
豚バラ肉……………50g	サラダ油……………小さじ2
ゴーヤ……………1/4本	粒マスタード……………大さじ1
卵……………1個	しょうゆ……………小さじ1
にんにく……………少々	

<作り方>

- ①豚肉は1cm幅程度に切る。ゴーヤは縦半分に切って、スプーンで種をくり抜き、薄切りにする。軽く塩でもむ。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵を流し入れる。ふくらんできたら大きくかき混ぜてボウルに移しておく。
- ③同じフライパンにごま油とニンニクを入れ、豚バラ肉を炒める。肉の色が変わったらゴーヤを入れて油がなじんだら、ご飯と粒マスタードを加え炒める。
- ④②を加えてさっと炒めたら、仕上げに醤油を入れて完成！



疲労回復
美肌

