



宇部市健康づくりキャラクター  
「ゲンキー」

アクティブライフをめざして

# 健康☆コラム

02 (09年9月)

記事：宇部市保健センター

## 食事で疲れをふきとばそう！

～まずはバランスよい食事から～

こんにちは。管理栄養士です。

夏の疲れや仕事、スポーツ等の疲れがたまっていませんか？疲労とは本来、身体が健康を維持するための危険信号です。思考が鈍ってきたり、体に痛みやだるさを感じたら注意しましょう

### 1 「主食・一汁二菜」のそろった食事が基本です！

緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ類・いも類・海草類をつかった料理です。和え物や炒め物・サラダ・煮物等で

**副菜**



**主菜**

肉・魚・卵・大豆、大豆製品等をつかった料理です。メインになるおかずです

みそ汁・吸い物・スープ等の料理です。おかずに野菜が少ないときは、具たくさんに。塩分のとり過ぎには注意しましょう

ごはんやパン・麺類等が主食になりますが、なかでもご飯がおすすめです

**主食**

**汁**

### 2 バランス良い食事が基本ですが、次の栄養素を積極的にとるとさらに効果があります！

#### 糖質

体を動かすエネルギー源で血糖値を正常値にして疲労を回復させる

ごはん・パン・麺類・バナナ

#### たんぱく質

労働やスポーツによって刺激をうけた筋肉を修復させる

卵・肉・魚介類・大豆、大豆製品

#### ビタミンB1

疲労回復のビタミン。糖質を効率よくエネルギーに変えてくれる

麦・豚肉・そば・うなぎ

#### ビタミンC

活性酸素から細胞を守り疲れをおさえてくれる

レモン・みかん・ブロッコリー

#### アリシン

ビタミンB1と結合してアリチアミンとなり疲労回復に有効

ねぎ・玉ねぎ・にら・にんにく

#### クエン酸

疲労物質である乳酸を分解する作用がある

酢・みかん・レモン・梅干