

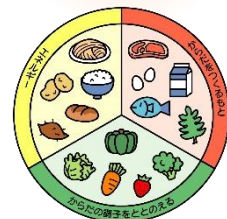


日頃のカラダの症状と栄養

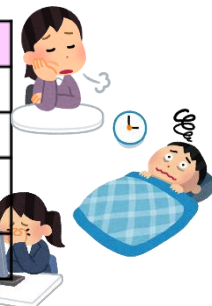


糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子

新年度から1ヶ月。慣れない仕事や生活の疲れも蓄積されている頃です。夏にかけては、焼けるような日差し、室内外の気温の変化や湿度によって体調を崩される方も増えてきます。そこで今回は、日頃のカラダの症状別に食事のコツ（補給する栄養）について紹介します。日頃の食生活の参考にしてみてくださいね。



症状	補給する栄養
疲れ・だるさ	たんぱく質、ビタミンB1
よく寝むれない	トリプトファン、ビタミンB群
口内炎・口角炎	ビタミンB群（特にビタミンB2、ビタミンB6、ナイアシン）、 ビタミンA、ビタミンC
目の疲れ	ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2



栄養	多く含む食品例
たんぱく質	肉、魚介類、大豆・大豆製品、卵など
トリプトファン	乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）、大豆製品、肉類、魚類、卵など ※トリプトファンは、必須アミノ酸の一つ
ビタミンB1	豚肉、ウナギ、納豆、玄米など ※ネギやニンニクと一緒に摂ると吸収率アップ
ビタミンB2	レバー、魚類（ウナギ、さば、サンマ等）、乳製品、納豆など
ビタミンB6	魚類（マグロ、かつお、サンマ等）、バナナ、鶏肉など
ナイアシン	魚類（マグロ、かつお、サバ等）、肉類など
ビタミンA	レバー、ウナギ、緑黄色野菜（人参、モロヘイヤ、かぼちゃ等）など
ビタミンC	生果物（キウイ、柿、イチゴ等）、野菜類（赤ピーマン、菜の花等）など

疲労回復レシピ

豚肉と野菜のガーリック炒め



材料（2人分）

- こま切れ豚肉 120g
- 玉ねぎ 120g
- 人参 10g
- アスパラガス 小8本
- ニンニク 1カケ
- 油 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 濃口醤油 小さじ1

1人分あたり
エネルギー：約140kcal
塩分：約0.7g

【作り方】

- 玉ねぎはくし切り、人参は千切り、ニンニクは薄くスライスしておく。豚肉も食べやすい大きさに切っておく。
- アスパラガスは、根の固い部分は皮をむき、3cm程度の長さに切り、下ゆでしておく。
- フライパンに油とニンニクを入れ、火をつける。ニンニクの香りが出てきたら、玉ねぎ・人参を入れて炒める。しんなりしてきたら、豚肉を入れてさらに炒める。
- 全体的に火が通ったら、茹でたアスパラガスを入れて、軽く炒め、塩、こしょうを入れて炒める。
- フライパンに醤油を回し入れ、混ぜ合わさったら完成。



☆ 献立のポイント ☆

アスパラガスは、疲労回復効果のあるアスパラギン酸を含んでいます。ニンニク・玉ねぎと一緒にとることで、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収率があがります。

