

夏の疲労回復レシピ

冷たい食べ物や飲み物、冷房などで、カラダが冷えてはいませんか？特に胃腸などが冷えると活動が鈍って消化や吸収がしにくくなってしまいます。

9月は、夏の疲労が蓄積し、食欲が落ちたり、胃腸の調子を崩したりしやすい時期です。

今回は、カラダを温めたり、食欲をアップさせるレシピのご紹介です！しっかり食べて、夏の疲れを長引かせないようにしましょう！

《疲れたときに、積極的に食べたい食材》

ビタミンB群

B1: 豚肉・豆腐
うなぎ
B2: チーズ、バナナ、カツオ、マグロなど

アリシン

ネギ・にら
ニンニク

*ビタミンB1とアリシンを一緒にとるとより効果的！

イミダペプチド

鶏むね肉



クエン酸

柑橘類・酢
梅干し



B-カロテン・ ビタミンC

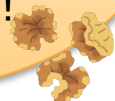
緑黄色野菜・
果物



ビタミンE

ナッツ類、魚介類(鰻、ブリなど)

* 果物や野菜と一緒に摂るとより効果的！



《その他》

キムチ、唐辛子、
スパイス、生姜、
オクラ、長芋など



《食欲アップメニュー》

レンコンの豚キムチ炒め



●疲労回復食材：レンコン、豚肉、キムチ、長ネギ

✿ 豚肉(ビタミンB1)とネギ(アリシン)を一緒にとるとより効果的！

✿ ピリ辛で食欲アップ！

✿ ごま油の香ばしい香りが食欲をそそる

《下ごしらえ》

- ・ 豚バラ肉は3cm幅に切り、塩こしょうで下味を付けます。
- ・ 長ねぎは斜め切りにします。

《作り方》

- ① れんこんは縦半分に切り、5mm幅の半月切りにします。切ったらすぐに5分ほど水にさらし、水気を拭き取ります。
- ② フライパンにごま油を引き、豚バラ肉を加えて中火で炒めます。肉の色が変わったられんこんを加えて透き通るまで炒めます。
- ③ ②に長ねぎとキムチを加えてさっと炒め、(A)の調味料を加えて全体を混ぜ合わせます。お好みで、いりごまをふりかけます。

《材料(2人分)》

レンコン	200g
豚バラ肉(スライス)	150g
塩こしょう	少々(下味用)
キムチ	150g
長ネギ	1/2本
(A)酒	大さじ1/2杯
(A)砂糖	小さじ1杯
(A)しょうゆ	大さじ1杯
(A)生姜チューブ	1cm
(A)ニンニクチューブ	1cm
ごま油	大さじ1/2杯
いりごま	適量

《時短メニュー》

サラダチキンでつくる！バジルとチキンのきのこリゾット



✿疲労回復食材：鶏むね肉、ニンニク

- ✿サラダチキンでお手軽、時短調理
- ✿ニンニクやバジルの香で食欲アップ
- ✿残りごはんの消費にも◎

《作り方》

- ①サラダチキンときのこを一口大に切ります。
- ②フライパンに、半量のオリーブオイルを入れて熱し、ニンニクを色づけます。
- ③きのこをサッと炒めて、ごはん・お湯で溶いたコンソメを加えて温めます。
- ④途中でサラダチキン・バジルソースを加え、水分が少し残るくらいまで煮詰めます。
- ⑤火を止めて半量の粉チーズと残りのオリーブオイルを加えてしっかり混ぜます。
- ⑥お皿に盛り付け、残りの粉チーズ・こしょうをふりかけます。

《材料（2人分）》

サラダチキン	1/2枚
しめじ、エリンギ	40g
オリーブオイル	20g
ニンニク	1/2片
ごはん	120g
お湯	120ml
コンソメ	2g
バジルソース	15g
粉チーズ	12g
こしょう	少々

《カラダを温めるメニュー》

からだぽかぽか、アップルジンジャー



✿疲労回復食材：生姜、シナモン

- ✿生姜とはちみつで血行促進、体温まるレシピ
- ✿生姜に含まれるショウガオール、ジンゲロールはカラダを温め、胃腸の調子を整える

《材料（2人分）》

りんご（すりおろし用）	1/2個
りんご薄切り（飾り用）	2枚
レモン汁	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/4
水	300cc
はちみつ	大さじ1と1/2
シナモンパウダー	少々

《作り方》

- ①りんごは皮と種を取りのぞいてすりおろし、レモン汁を加えて混ぜます。
- ②鍋に①とりんご薄切り（飾り用）、おろし生姜、水を加えて中火で熱し、沸騰したらはちみつを加えて混ぜます。
- ③器に入れ、シナモンパウダーをかけます。

《コンビニで買える、疲労回復食材！》

チーズ

- ✿「ビタミンB2」が豊富
- ✿良質なアミノ酸をバランスよく含む

バナナ

- ✿エネルギーとなる炭水化物が豊富で吸収も早い
- ✿たんぱく質の代謝を助ける
- ✿抗酸化作用もあるため筋肉の疲労回復にも効果的

プロテインドリンク、 プロテインバー

- ✿たんぱく質を確実に補給できる
- ✿食欲がない時におすすめ

スルメイカ

- ✿「タウリン」が豊富
- タウリンは、だるさを感じる原因となる肝臓の疲労回復をサポート

甘酒

- ✿「ビタミンB2」が豊富
- ✿「飲む点滴」といわれるほど栄養価が高い

ギリシャヨーグルト

- ✿カゼイン主体のたんぱく質含有量が高く、脂質が少ないのが特徴。

季節的な疲労には、食事・運動・睡眠が大切です。

1日3食、バランスよく食べ、健康な毎日を送りましょう！

管理栄養士 小野田綾