

きずな食しシピ[®] N07

◆疲労回復に効果的♪

食べ物は健康の基本。食べ方や組み合わせによってその効果も違います。どんな食べ物を摂ると疲労回復に効果があるのか知っておくと便利です★

- ビタミンB1 → 炭水化物をエネルギーに変える働きを持つ。
(豚肉・大豆・いんげん豆・鶏肉・カツオ節に豊富)
- クエン酸 → 乳酸を分解して体外へ排出を促す役割を持つ。
(柑橘類、梅、トマト、お酢に多く含まれる)

* 豚肉には疲労回復効果があるから、と食べ過ぎると逆にピルビン酸という疲れの元となる物質が増えて、体内に乳酸が貯まりやすくなってしまいます。これを解決してくれるのがクエン酸。クエン酸はピルビン酸をクエン酸に変える働きがあります。クエン酸は乳酸を分解して体外への排出を促す役割もあり、豚肉との相乗効果でエネルギー増加、疲労回復につながります。

****<豚肉にはクエン酸>が疲労回復のキーポイント！！****

- トマト → ビタミンA・C・E、リコピン・クエン酸を多く含む食材。

* 抗酸化作用の高いリコピンは、病気や老化の元である「活性酸素」を除去。活性酸素は、身体の疲れや精神的なストレスが原因で発生して、私たちの身体を攻撃してきます。トマトに多く含まれるリコピンはその活性酸素をしっかりと除去してくれるので、疲労回復だけでなく、病気の予防、老化防止、美容、若々しさなどにとっても効果的です。



今日の1品 豚バラあんかけご飯★

材料:(約2人分) * 各量 お好みで変えてください。

豚バラ肉 300g、塩こしょう 各適量、にんにく(みじん切り) 1 かけ、
★水 200ml、★トマトケチャップ 大 1、★砂糖 大 1、★醤油 小 2、
★オイスターソース 小 1、★粗挽き黒こしょう 適量、水溶き片栗粉 適量、白ごはん 2人分、ゆで卵(4つ切り) 1個、ゆでほうれん草 適量

- ① 豚バラ肉に塩コショウを振りフライパンで焼き、こんがりしたら取り出す。
- ② そのままのフライパンでにんにくを炒め、香りが出たら★を加え煮立たせる。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ③ お皿にご飯・豚バラ肉を盛り②をかけ、ゆで卵とほうれん草を飾りで添えて完成♪

■頭の疲れに効果的→甘いもの。(脳のエネルギー源はブドウ糖)

■精神的な疲れに効果的→ネギ類。(ネギ類には共通する辛味成分「硫化アリル」。硫化アリルには神経鎮静作用があり、心の疲れやストレスを軽くしてくれます。加熱や浸水により効果が低下してしまうので出来るだけ生で食べると良いです。硫化アリルは、疲労回復のビタミンB1の吸収も新陳代謝も高めます。消化液の分泌を助けて食欲も促進するので、食欲のない時におすすめの食べ物です♪)