

栄養だより

第145号

2022年8月23日発行
東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

今月のテーマは 「疲労回復」

夏の暑さで疲れのたまった身体。今回は疲労回復におすすめの栄養素をご紹介します。

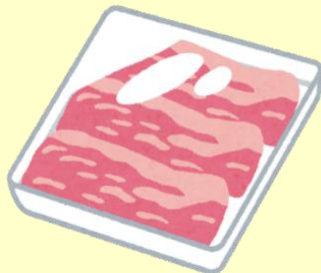
◎**たんぱく質** 体を作る材料になり、パワーとスタミナの素になります。

肉、魚、卵、豆腐や納豆、大豆製品など



◎**ビタミンB1** 糖質を燃やして、活動に必要なエネルギーに変えます。

うなぎ、豚肉、レバー、玄米、ブロッコリーなど



◎**アリシン** ビタミンB1と一緒に摂ると、吸収が高まります。

玉ねぎ、ニラ、にんにく、長ネギなど



3食しっかり食べて、睡眠をとり、疲労回復しましょう。