

ウォーキングの疲れを取りたいとき

注目



グリーンピース
→ビタミンB群

ビタミンB1、B2、B6が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



1人分
438kcal 塩分2.3g

春の三色丼

材料(2人分)

A	酒……………	大さじ2	卵……………	2個
	みりん……………	小さじ2	マヨネーズ……………	小さじ2
	しょうゆ……………	大さじ1	鶏ひき肉……………	80g
	水……………	大さじ1	しょうが(しぼり汁)……………	小さじ1
	グリーンピース……………	大さじ4	ご飯……………	2膳分(300g)
	塩(塩茹で用)……………	少々	紅しょうが……………	適量

- 1 Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- 2 鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- 3 フライパンに1の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- 4 器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。

材料(2人分)

厚揚げ……………	1枚	
A	みそ……………	大さじ2
	酒……………	大さじ1
	みりん……………	小さじ2
白ごま……………	少々	
赤唐辛子(輪切り)……………	少々	

注目

厚揚げ→たんぱく質



「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

- 1 厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- 2 耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600W)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- 3 厚揚げに竹串を差し、表面に2の田楽みそを塗り、白ごま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

厚揚げ田楽

1人分
145kcal 塩分1.8g

Column 疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか?

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。