子育て相談員だより 2021.8月 No. 29



T270-1516 千葉県印旛郡栄町安食938-1 ふれあいプラザさかえ 1階 子育て包括支援センター 子育て相談員 URL http://www.town.sakae.chiba.jp/ Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

~毎日暑いね!疲労回復食品(栄養素)ご紹介~

【疲労回復効果食品ランキング】

- (1) 鶏むね肉
- ② 豚肉(ビタミンB1)
- ③ カツオ
- 4 レバー
- ⑤ うなぎ



にんじん・ほうれん草・かぼちゃ みかん・スイカ

ミンA】に変化する栄養素

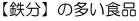
免疫機能に作用する B カロチンは【ビタ



抗酸化作用の強い【ビタミン E】は疲労や 老化の原因となる細胞の酸化を防止

アーモンド・ヘーゼルナッツ・ひまわり油・ 小麦麦芽・うなぎ





(ヘム鉄)

カツオ・マグロ・レバー・豚もも肉・あなご (非ヘム鉄)

ひじき・牛乳・あさり・ほうれん草・ブロッ コリー

※非へム鉄は、ビタミンやたんぱく質と一緒 に摂ると効果 UP!

最近はコンビニなどの食品もいろいろ考えて作られているそうです。上手に活用!

例えば…鮭のおにぎり(抗酸化作用で疲労回復と老化防止の鮭と補充したい糖質の米)・サラダ チキン(+野菜)・栄養ドリンク(カフェインや添加物には気をつけて)・ゆでたまご(良質はた んぱく質のほか、鉄分やビタミン類など疲労回復に役立つ栄養素がバランスよく含まれて免疫力 アップ)

うだるような暑さの中で火を使用する台所に立つのは大変。子育て中、自分のことは後回しにな る日々。過日、ポテトサラダ論争(お惣菜のポテサラを買ったママに対して「ポテトサラダくら い家で作るべき」と言ったこと)がありましたが、「手抜き」ではなく、いい加減(ほどよい加 減)が大事です。



LINEから子育て包括の相談および健診予約 ができるようになりました。

栄町LINEのお友だち登録後、予約をタップ

栄町LINE QRコード











栄町HP

定住・移住 支援制度 栄町に住む

