



〒270-1516
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



免疫機能に作用するβカロチンは【ビタミンA】に変化する栄養素

にんじん・ほうれん草・かぼちゃ
みかん・スイカ



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



【鉄分】の多い食品

（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

※非ヘム鉄は、ビタミンやたんぱく質と一緒に摂ると効果UP！



最近で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。



栄町LINE
QRコード



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

