

2022年2月9日

食事で疲労回復 疲れている時の食事の摂り方

今日のメニュー



ポイント

体調管理のためには、規則正しい生活（食事、睡眠、運動）が基本ですが、忙しいと食事がおろそかになりがちです。

疲れにくい体をつくるには、まずは3食きちんとしっかり食べることが大事です。エネルギーが足りなくなる時間帯が生まれると、体は消耗してしまいます。

また、消化液の量は一定ではなく、昼間に多く分泌されています。つまり、昼間は栄養素の代謝が良く、エネルギー消費も多くなる時間帯ということです。お昼ご飯はサッと済ませず、バランスを重視して食べましょう。

逆に、夜は消化されづらく栄養素も上手に利用されにくい時間帯です。疲労回復のため！と思って、夜にスタミナたっぷりの脂の多いお肉をたくさん食べると、かえって疲れることもあります。夜の時間帯は脂質を抑えて胃腸を休ませてあげましょう。

胃腸のリズムを考えながら食事を取り、疲れが溜まる前に上手に回復していきましょう。

感想

- リゾーニは見るのも使うのも初めてだった。
普段の料理がマンネリ化しているので
珍しい食材や自分ではしない組み合わせで
料理ができるので新たな発見があって楽しい。
(70歳代女性)
- 旬（ほうれん草、かぶ）や
春を感じる食材（菜の花や新玉ねぎ）を使ってあり
バランスが良かった。
フォンダンショコラもバレンタインに作ってみようと思う。
(30歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）