



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム 9月号

食事で疲労回復！

まだまだ残暑が厳しいですが、体調はいかがですか？

外の暑さと室内のエアコンの気温差で寒暖差疲労が蓄積されていませんか。
体温調整のために自律神経が過剰に働くことにより、特にこの時期は疲れが出やすくなってしまいます。

改善するには、脳のエネルギー源となる**ブドウ糖**を摂取する事が大切です！

おすすめは**ハチミツ**！主成分はブドウ糖と果糖です。また、ハチミツにはビタミンやアミノ酸など体が喜ぶ成分がバランスよく含まれています！

疲労回復のためのポイント

- ☑規則正しい食生活
- ☑朝食を抜かない
- ☑バランスのとれた食事
- ☑腸内環境を整える

キウイとみかんのヨーグルトアイス

《材料》

グリーンキウイ	1個
みかん缶	1缶
ヨーグルト(無糖)	200g
はちみつ	大さじ3
レモン汁	小さじ1

=====

《作り方》

- ①キウイは厚さ1cmのいちよう切りにする
みかん缶は汁気を切る
- ②ジッパー付保存袋に材料をすべて入れ、袋を閉じる
袋の上からキウイとみかんを手でつぶし、よく混ぜ合わせる
- ③平らにして冷凍庫に入れる。2時間後に一度取り出しよく揉み、再び冷凍庫に入れ、6時間以上冷やし固める

ポイント 一度取り出して揉むことでより滑らかに！！

ヤマナカのおすすめ商品

旨辛！
台湾まぜそば
498円

一部店舗取扱



ネギまみれ
BIG油淋鶏弁当
598円

一部店舗取扱

管理栄養士監修♪
骨まで丸ごと国産
秋刀魚塩焼き弁当
598円

一部店舗取扱