

おうち時間で栄養が偏っていませんか？

緊急事態宣言の解除を受け、少しずつ日常に戻っているかもしれませんが、自粛期間中の食事はいかがでしたか？食事は食べたその時の代謝・消費に利用されるだけでなく、体の中に蓄えたり、足りないときは蓄えを使ったりして、生活や身体に影響がないようにやりくりする機能が備わっています。しかし、過不足が習慣化することで少しずつ影響が生じてきます。自粛期間中の偏りがあった方はこれからの季節に影響が出てくるかも！？今回は、そんなあなたにおすすめの栄養情報をお届けします！

偏りで起こる症状「あるある」

体重増加	筋力低下	不定愁訴	肌荒れ	感染症
				

改善しよう栄養の偏り～ポイントとなる栄養素～

たんぱく質×ビタミンB6

身体材料「タンパク質」。筋肉づくりや肌の代謝にも欠かせません。ビタミンB6はタンパク質代謝を助けてくれます。

食品例：カツオ、マグロ、鮭、サンマ、レバー

ビタミンD×カルシウム

紫外線照射で体内生成される「ビタミンD」食事でも摂取しましょう。カルシウムの吸収を助ける栄養素で骨づくりにも欠かせない！

食品例：ビタミンD/魚類、きのこ類
カルシウム/乳製品、大豆製品

鉄×ビタミンB12×亜鉛

貧血の予防・対策にはどれも欠かせない栄養素。偏った食事によって特に不足しやすいので、意識的にとっていきましょう！

食品例：レバー、カキ、サンマ、アサリ、牛肉

エネルギーの調整は食事の質と適度な運動

摂取エネルギーを抑えめに

低脂質高たんぱく質の食品を選択、ごはんの量を減らす、油の使用を控えめに
(部位や料理) (揚げ→焼き)

消費エネルギーを増やす

適度な運動、特に有酸素運動 (ウォーキング、ランニング、体操等)



【依頼元】 医療法人良整会 よしのぶクリニック/info@ryouseikai.jp

【発行元】 K A G O 食スポーツ/info@kg-sport.com



鮭フレーク入りクラムチャウダー

【材料】 (2人分)

- あさり(むき身) 30g
- 鮭フレーク 大さじ1
- じゃがいも 1/2個
- 玉ねぎ 1/4個
- しめじ 20g
- バター 10g
- 水 2/3カップ
- 固形コンソメ 1個
- 豆乳 1カップ
- 塩こしょう 少々
- パセリ 少々

【作り方】

- 1 玉ねぎはスライス、じゃがいもはコロコロに切
- 2 鍋にバターを入れて温め、玉ねぎ、じゃがいも、しめじを炒める
- 3 水と固形コンソメを入れて、あさり、鮭フレークを入れる
- 4 ひと煮立ちしたら豆乳を入れる
- 5 塩こしょうで味をととのえる
- 6 カップに盛り付け、上にパセリを散らす

スープは具材を変えることでいろんな栄養がとりやすい料理。魚も缶詰やフレークなどを活用するととりやすですよ♪

