

カラダ栄養学

～残暑の疲労対策！大切な栄養素は？～

食欲がなくなり栄養が不足するとさらに夏バテは悪化してしまいます。タンパク質・ビタミン・ミネラルをしっかりと取りましょう。栄養豊富な食材をご紹介します！

<たんぱく質>



豆腐



マグロ



チーズ



牛肉



鶏肉



いわし



豚肉



納豆

<ビタミン>



ブロッコリー



レモン



レバー



トマト



ほうれん草

<ミネラル>



わかめ



あさり



牛乳



きのこ



バナナ

東急スポーツシステム 栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



健康レシピ 超簡単！疲労回復レシピ

甘酒×かぼちゃのポタージュ



材料

🌀 かぼちゃ	4分の1個
水	100 cc
🌀 甘酒	200cc
牛乳	250cc
鶏ガラスープのもと	5g
こしょう	2～3振り

作り方

- ①かぼちゃを電子レンジで柔らかくし、皮をむく。
- ②かぼちゃと甘酒をスープ状になるまでミキサーにかける。
- ③鍋にうつしたら、鶏ガラスープの素を入れて冷たい牛乳を入れる。
- ④器に盛ったら、完成！

豚とピーマンの納豆焼き



材料

🌀 豚肉のこま切れ	200 g
🌀 ピーマン	3個
🌀 納豆	1パック
卵	1個
片栗粉	大さじ2杯
[A]ポン酢	大さじ2
[B]めんつゆ	大さじ2

作り方

- ①豚肉を1センチ幅に切り、ピーマンはみじん切りにし、ボールに豚肉、ピーマン、片栗粉を入れて軽く混ぜる。
- ③納豆に[A][B]を混ぜ、卵と一緒に②に投入する。
- ④フライパンに油を熱し、具を1口大に並べる。ふたをして弱めの中火で3分、ひっくり返して弱火で3分焼いて完成。

🌀マークは、疲労回復効果の期待できるビタミン・ミネラルを含んだ食材です！

東急スポーツシステム 栄養チーム 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

