疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第4回）

夕食にちょい足し！おすすめ疲労回復小鉢3つ

2015.10.16

「最近疲労が抜けにくく、ダルい……」そんなときは、夕食に一工夫が必要かも。ビタミンやミネラルが豊富な副菜を“ちょい足し”すると、体内の働きを高めて疲労回復を促すことができます。そうは言っても連れ合いに頼みづらいし、なんていう場合は、役割分担をしてはいかがでしょうか。

今回ご紹介する副菜は、どれもスーパーやコンビニに足を運べば100円前後で手に入るものばかり。夕食メニューに調理済みの総菜を活用すれば、忙しい人でも、お皿に移すだけで副菜小鉢を追加できます。家族に負担をかけないで、なおかつ疲労がたまった体を回復できる、“ちょい足し”習慣をご紹介します。

ビタミン・ミネラルの“ちょい足し小鉢（副菜）”が疲労回復を促進

細胞の再生や疲労の回復には、細胞の原料となるたんぱく質（肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など）を摂取することが重要ですが、それだけでは不十分。取り入れたたんぱく質を使って疲労を回復するには、消化・吸収や代謝の働きを助けるビタミンやミネラルを一緒に摂取することが大切です。

ビタミンは、食事で取り入れた栄養素の代謝をサポートする成分。野菜や果物、うなぎ、豚肉、納豆、卵、きのこ類などに豊富に含まれています。一方、ミネラルは、骨や血液の材料となったり、肌の再生（ターンオーバー）を促進したり、体内の水分バランスを整えたりする働きを担う成分。海藻や乳製品、海藻類、緑黄色野菜などに豊富です。

主菜となるたんぱく質は不足しにくいですが、ビタミン・ミネラルは不足しがちだといわれています。「疲れやすい」「肌トラブルが絶えない」という人は、ビタミン・ミネラル不足で代謝が停滞している可能性があります。夕食にビタミン・ミネラルが豊富な小鉢を“ちょい足し”することで、体内の働きを潤滑にさせましょう。

※食事のバランスについて、より詳しく知りたい場合は、厚生労働省 e-ヘルスネット「食事バランスガイド（基本編）」をご覧になることをお薦めします

“ちょい足し小鉢”に取り入れたい、おすすめ副菜3つ

夕食に副菜を追加する習慣をつくるためには、低価格で手間がかからないことが重要です。また、“ちょい足し”食材が高カロリーになってしまうと、逆に健康を損ねる可能性があるため、足し過ぎには注意しましょう。
そこで、“ちょい足し小鉢”には、低カロリーで体内の働きを活性化する効果が高いだけでなく、安価で手軽に手に入りやすい、次の3つの副菜をお薦めします。… 続きを読む