



かつりょく

まいにち

げんき



# 活力アップで毎日を元気に!

活力とは、「働き、動くための力。活動力。生命力」とあります。私たちが  
元気よく働いたり、動いたり、生活するために必要な力です。

活力が低下してしまうと、家事や仕事の効率が下がってしまい、疲れやすくなってしまいます。

食生活の乱れで活力が低下してしまうこともあります。毎日の食事を見直してみましょう!



## 食生活チェックポイント

- ☑ 食べ過ぎ・飲みすぎ
- ☑ 食事の偏り
- ☑ 食べる量が少なめ

→ひとつでも当てはまるあなたは食生活が乱れているかも・・・



## 活力アップを助けてくれる栄養素



**糖質** …ごはん、パン、芋類

心の活力にかかわる脳は糖質を主なエネルギーとしているため動く力の源です

**たんぱく質** …肉、魚、卵、豆類

体の活力にかかわる筋肉の筋力アップやさまざまな臓器の機能維持に必要です

**ビタミン** …野菜類、海藻類、果物

体の機能調節に欠かせない栄養素です  
特にビタミンB群は糖質をエネルギーに変えたり、たんぱく質の代謝に必要です



他にも脂質、ミネラル等さまざまな栄養素をバランス良く食べることが大切です

ご自分の適切な分量が  
わからない方はお気軽に  
栄養士にお問い合わせ  
ください



## 長芋と厚揚げの豚肉巻き



材料(2人分)

- 豚ロース薄切 70g
- 厚揚げ 30g
- 長芋 25g
- ピーマン 10g
- サラダ油 適量
- 焼肉のたれ 適量

- 厚揚げと長芋は豚肉の幅に合わせた長さ、1cm核の断面になるように切る  
ピーマンは種を取り千切りにする
- 豚肉を広げ、厚揚げ、長芋、ピーマンを巻き、爪楊枝でとめる
- サラダ油をひいたフライパンに並べて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする
- 爪楊枝をはずし、焼肉のたれ加え肉巻きを転がしながら焼く
- 粗熱を取り、半分に切り断面が見えるように盛り付ける

