

栄養だより6月号

肩こりについて



肩こりの原因？

同じ姿勢	ストレス	眼精疲労	運動不足	冷房による 血行不良
<p>椅子や ソファでの 長時間の 作業</p>	<p>ストレス</p>	<p>スマホ、 パソコン 画面の 見過ぎ</p>	<p>運動不足</p>	<p>冷房による 血行不良</p>

→ 筋肉の緊張、血行不良に繋がる
普段の生活からの改善点

適度な休憩



- ・ 肩回し
- ・ 姿勢を変える
- ・ 目元に温めたタオルをのせる
- ・ 冷房の温度管理

適度な運動



- ・ スポーツ
- ・ ウォーキングや散歩をする

食事からの改善点

ビタミンB₁

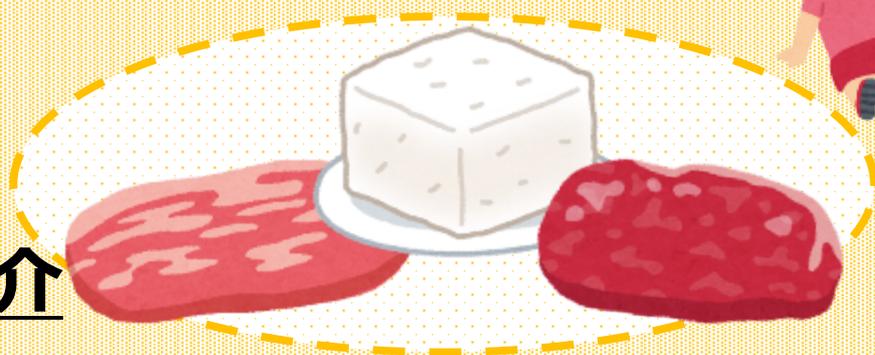
をとる



不足することで疲労物質が
身体に溜まりやすくなる



たんぱく質の豊富な**豚肉**や
赤身肉、**大豆**に多く含まれる



豚肉を使用したレシピを紹介



～トマトと豚肉のスタミナ丼～

豚ロース肉	70g
酒	5g
おろし生姜	2g
片栗粉	5g
トマト	50g
長ねぎ	15g
ごま油	3g
濃口醤油	10g
大葉	2g
ご飯	180g

- ①ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは1口大の角切り、大葉は千切りにする。
- ②豚肉は長さ3cmに切り、酒・しょうが・片栗粉で下味をつけておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を加え炒める。
- ④トマトを加え炒め(強火)、全体に火が通ったら醤油をまわしかける。
- ⑤盛り付けたご飯の上に④をのせ、大葉を飾る。

エネルギー:559kcal ビタミンB₁:0.56mg 塩分:1.6g