



管理栄養士スタッフ

もっちーのオススメ



今月のこれ一品

# 疲労

に効果のあるレシピ！

## ビタミンたっぷり鮭のイタリアン風



材料（2人分）

- ・塩鮭 or 生鮭（軽く塩を振る）...2切れ
- ・じゃがいも...小2個（3ミリ位の薄切り）
- ・ピーマン...2個（5ミリ位の薄切り）
- ・オリーブオイル...適量 ・マヨネーズ...適量
- ・バジル...適量

アルミホイルを鮭の2倍の大きさに広げてじゃがいもをのせ、オリーブオイルを馴染ませる。

その上にピーマン 鮭の順にのせてマヨネーズ、バジルをかけ、ホイルの四方をくるくると巻いて壁を作る。

250℃に余熱しておいたオーブンで20分ほど焼いたら出来上がり。

### 疲労に効果的な食べ物

#### ・ 鮭

鮭は、ビタミンが豊富な魚です。

特に、ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を手助けします。

また、まとめて摂った方が有効な、ビタミンB群を全て含んでいます。

ビタミンB群には、成長促進、消化を助ける、胃腸障害を和らげる、血液循環をよくする、などの効果があり、さらに、たんぱく質は良質なものが含まれています。

ビタミンE（胃腸を温めたり、血行を良くする、肩こりを解消する）や、脳細胞を活性化するDHAも多く含まれているので、疲れやすい人には、最適の食品と言えます。