

役場の窓辺から

知ってクする健康の話題 ⑨

テーマ

「疲労回復について」

「一番茶も終わって一段落したところ・・・でも疲れが溜まって体がだるい」と感じている方が多いのではないのでしょうか。本来、人間の体の皮膚は弱酸性で体内は弱アルカリ性に保たれている状態がベストコンディションなのだそう。これが、疲労が重なり体中の機能が衰えてくると体内は酸性に傾き、血行が悪くなることで体に十分な酸素や栄養が行き渡らず体の機能が低下し『疲れ』を感じることになるそうです。体が疲れていると抵抗力も弱まり病気にかかりやすくなるので、休養と栄養をしっかりと、早めに体を

疲労回復について
ご紹介します



今月は風間栄養士です

元気にしてあげましょう。

疲労回復には、ビタミンB群、クエン酸、タウリンを多く含む食品をとりましょう。これらには、酸性に傾いてしまった体を弱アルカリ性に戻す働きがあります。毎日の献立の中に取り入れ、バランスのよい食事を心がけましょう。

☆ビタミンB群

糖質をエネルギーに変える老廃物の代謝を促す働きがある

(豚肉、牛肉、レバー、卵、うなぎ、大豆などに多く含まれる)

☆クエン酸

体内の酸性物質を分解する働きがある

(酢、パイナップル、みかん、グレープフルーツ、

イチゴ、梅などに多く含まれる)

☆タウリン

肝機能を高める働きがある

(カキ、イカ、タコ、マグロ、キムチなどに多く含まれる)

※疲れたときのおすすめ献立

() 内は材料です

○パイナップル入り酢豚

(豚肉、玉ねぎ、にんじん、パイナップル、ピーマンなど)

○マグロの鉄火丼とすまし汁

(マグロ、酢めし、ネギ、あさりなど)

○八宝菜

(豚肉、イカ、エビ、白菜、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、きくらげなど)

はねだまさひで

羽田雅英さん

(梅高)が、

功績を認められ「瑞寶単光章」を受章されました

羽田さんにお話しを伺いました。

「郵便局に長年勤めさせていただきました。昔、私が郵便配達をやっていた頃は、道路の舗装なんてなく、小井平も八中も尾呂久保も歩いて登り、配達に回りました。郵便が多い日は、1日で回りきれないこともしばしばあり、苦労したものです。土日ですら休みではなく、交代勤務でしたから、今では想像もできない話ですよ」

長年に渡り、ご尽力されたことが認められ、今回の受章につながったのだと思います。

「たいしたことじゃないよ」と謙遜されていましたが、素晴らしいことです。おめでとうございます。

「職員の皆様や地域の皆様、そして家族に支えられ、勤めあげることができました。ありがとうございました」と羽田さん

