

野菜を食べよう！ 疲労回復のコツ

スポーツ栄養コンディショニングアドバイザー
今村一恵

プロフィール

今村一恵（いまむら いちえ）

神奈川県生まれ。

歯科衛生士。歯科食育士エキスパート。

スポーツ栄養コンディショニングアドバイザー 1級認定講師。

さいごう歯科クリニック戸塚駅前院 勤務。

ミネラル発酵ドリンク・手作りおから味噌教室

発酵調味料教室など自宅で開講。

食事によって身体の不調が改善することを身をもって経験し、

それを元に食育・栄養指導、スポーツ栄養指導、ミネラルのある暮らしの
情報提供をしております。

簡単・時短お料理レシピもママさんたちに大好評発信中。





We are what
we eat!!

私たちの身体は食べたもので
出来ている

野菜の役割

食物繊維

- ・お腹の調子を整える。
- ・過剰な糖質や脂質の吸収を抑えてくれる。

ビタミン

- ・細胞や神経の機能を維持したり成長を促進させるなど、身体の機能を正常に保つ。

ミネラル(無機質)

- ・血圧を保ったり、骨や歯を形成つくるなど、身体を構成する。



野菜が不足すると・・・



疲れやすくなる

ビタミン不足

糖質や脂質、たんぱく質が身体にいくらあっても
上手く機能出来ない！



野菜、足りていますか？

1日に必要な野菜の

目標量は**350g**



目標量 350g ってどれくらい？

緑黄色野菜 120g + 淡色野菜 230g



【緑黄色野菜】

かぼちゃ	一切れ
ピーマン	1/2個
ブロッコリー	2房
人参	1/3本
トマト	1/4個

【淡色野菜】

キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
長葱	1/4本



日本人の平均野菜摂取量は280g

野菜を使った副菜が一皿およそ70g

⇒ワン・モア・ディッシュ

いつもの食卓に野菜料理を
1品追加しましょう！

ゴルフ場のお昼ご飯でおすすめのランチメニュー

「生姜焼き」

豚肉 ビタミンB + 玉ねぎ アリシン

疲労回復力アップ！！

