

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



● 活力アップ ●

# アルギニン

アルギニンは脳下垂体を正常に機能させ、成長ホルモンを合成する働きを持つアミノ酸です。成長ホルモンには体を活性化し、免疫反応や筋肉を強化する作用があります。大人は体内でアルギニンを合成できますが、子どもは必要量を十分につくれないので、食事からとらなくてはなりません。加齢などにより自然に成長ホルモンが分泌されなくなった人も、積極的に摂取することで活力が高まります。

## ！これがおすすめ食材 Recommended Foods

### 小麦胚芽



小麦を製粉するときに出る胚芽部分を集め、加熱処理して乾燥させたもの。抗酸化作用を持つビタミンEが多く、ビタミンB1・B2、食物繊維も豊富で、疲労回復、便秘解消に役立つ。

### レーズン



レーズンは生果に比べ、糖質が約5倍、カリウム、リンは約6倍、カルシウムは約10倍、鉄分は約20倍と、栄養分が凝縮。豊富なミネラル類で貧血を改善、食物繊維も多く便秘解消にも効果あり。

### 鶏肉



鶏肉は肉の繊維が細くやわらかいのが特徴。消化がよいので、高齢者や胃腸の弱い人にぴったり。病後の体力低下、疲労けん怠感などに効果を発揮。ささ身は高たんぱく低脂肪で、ダイエットにもおすすめ。



# 元気が出るとっておきレシピ 「バナナソテーカラメル風味」

レーズンとバナナのエネルギッシュな組み合わせ

1人分  
275kcal

## ●材料(4人分)

バナナ4本、レーズン120g、砂糖60g、バター大さじ1、ミント適量

## ●作り方

- ①バナナは皮をむいて食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②フライパンに砂糖を入れて火にかけ、時々かき混ぜながら、砂糖が溶けてカラメル状になるまで火を通す。
- ③②にバナナ、レーズン、バターを加え、手早く混ぜたら、すぐに火からおろす。
- ④器に盛り、ミントの葉を飾る。



## 食べ方ひとつで **効果倍増**

### 子どもには必須 食事から上手に

#### ||じつは

アルギニンは、肉だけでなく精神にも作用します。傷の治りを早めたり、男性の生殖機能の改善にも効果が期待できます。

#### ||さらに

子どもに限っては必須アミノ酸なので、成長期の子どもがいる家庭では、アルギニンを含む食品を上手に、献立にとり入れましょう。

#### ||ちなみに

オルチニン、トリプトファン、グリシン、チロシンなどのアミノ酸と一緒にとると、より効果的です。ただし、アルギニンのとり過ぎは過剰症を起こすので注意してください。

