

待ちに待った「春」。とてもうれしいはずなのに、頭痛に悩まされたり日中うとうとしたりしていませんか？「木の芽時には体調不良になりやすい」と言われるように、本格的な春に向かうこの時期は、体調が崩れやすくなります。体調管理を心がけましょう。



先日(4/6)の昼食は、「桜ごはん」で松花堂弁当でした。春野菜の天ぷらもあり、とても豪華でした。お弁当を持って黒目川のお花見に行きたかったですね。

～筋肉を増やすための食事～

- * 体重 1 kgあたり 1.2～1.5g のたんぱく質を摂る
- * トレーニング後のたんぱく質補給で筋肉の合成を促す
- * ビタミンB⁶ 亜鉛でたんぱく質の吸収率を上げる

♡♡♡動物性と植物性のたんぱく質が摂れる♡♡♡

筋肉の維持や増強に欠かせないたんぱく質。動物性と植物性の両方をバランスよく摂ることが大切です。また、筋肉をつけるためには、肉ならば赤身がおすすめです。赤身の肉だけだとパサパサして固くなりやすいハンバーグに、豆腐を加えて柔らかく仕上げました。

材料 (2人分)

牛豚合挽肉(赤身) 150g・木綿豆腐 1/4丁・
ネギ 15cm・卵 1個・味噌 小さじ1・塩少々

作り方

- ①水っぽくならないように、豆腐はあらかじめしっかり水切りしておく。
- ②ネギは粗みじんに切る。
- ③ボウルに材料をすべて入れてよくこねる。
- ④楕円形に形を整えてフライパンに入れ、焼き色がつくまで両面焼く。
- ⑤好みの野菜を付け合わせて盛り付ける。

