

カラダ栄養学

～有酸素運動に関わる栄養素～

東急ストア
ネットスーパーで
レシピの食材が
購入できます！

有酸素運動とは



有酸素運動とは・・・長時間できる軽度～中程度の運動

【効果】

- ①体内の糖質や脂肪を燃焼してエネルギーを生み出し、内臓脂肪や皮下脂肪を減らす。
- ②血糖値、コレステロール値、高血圧など生活習慣病
予防の効果が期待できる。

運動の種類



散歩



水泳



ヨガ



サイクリング

運動は
「**継続することが大切**」
です。

※1日の目安として
運動時間の合算が
20分以上を
目指しましょう！

必要な栄養素

ビタミンB 1

(**糖質**代謝をサポート)



豚肉



大豆



とうがらし

ビタミンB 2

(**脂質**代謝をサポート)



レバー



納豆



卵

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！



脂肪燃焼をサポートする ★ビタミンB1・B2レシピ★



のマークはビタミンB1、



のマークはビタミンB2が多く含まれる食材です！



豚の生姜焼き

【材料】2人分

	豚ロース肉	300g
	キャベツ	200g
	ミニトマト	4個
	◎生姜チューブ	4cm
	◎砂糖	小さじ1
	◎酒	大さじ1
	◎しょうゆ	大さじ2
	◎みりん	大さじ2

【作り方】

- ①キャベツを千切りにし、水にさらしておく。
- ②フライパンで豚肉を軽く焼く。
- ③②に混ぜ合わせておいた◎を入れ、タレがなく
なるまで焼く。
- ④お皿に水を切ったキャベツと③をのせる。ミニ
マトを添えて完成！

★豚肉はどこの部位でもビタミンB1を多く含みます。
肩ロースやヒレ肉に変えてもOKです。



カラフルピクルス

【材料】2人分

	きゅうり	1本
	セロリ（芯）	10cm
	パプリカ	1/2個
	◎酢	80cc
	◎砂糖	大さじ2
	◎塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①セロリはすじを取る。パプリカは縦2等分に切り、
種を取っておく。きゅうりはヘタを落とす。
- ②①を1cm幅の斜め切りにし、保存容器
（チャック付のジップロックなど）に入れる。
- ③◎をよく混ぜ、②に流し入れる。
- ④冷蔵庫で2時間冷やしたら完成！

★大根やにんじん、ミニトマトを追加してもOK！
★赤パプリカは黄色やオレンジに変更してもOK！

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

