



あけぼの栄養だより

3・4月号



皆さんこんにちは！体調はお変わりないでしょうか？

この季節は朝夕と日中の気温差が大きくなったり、年度の切り替えで仕事が忙しく、睡眠時間が減ったり、花粉飛散による諸症状が辛くなったりと、様々な体調不良の要因が重なる時期でもあります。そんな様々なストレスが溜まりやすい時期こそ、しっかり休息をとって好きなことに時間を使ったりして、自分の心身を労わってあげましょう！

今回は食事でストレスを少しでも軽減できるよう、お勧めの栄養素を含む食材を紹介します♪



① トリプトファン

…アミノ酸の一種で、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンというホルモンと生体リズムを整えるメラトニンというホルモンの原料となります。

→鶏むね肉、牛肉、乳製品、バナナ、アボカド、大豆製品、ナッツなど



② グリシン

…身体の深部体温を下げ、生体リズムを整える働きがあります。

→イカ・エビ・ホタテ・カジキマグロなど



③ ビタミン類

…ビタミン C・E は抗ストレスホルモンのコルチゾールを作る材料となります。

ビタミン B 群は精神を安定させるのに役立ちます。

→緑黄色野菜、ナッツ、豚肉、レバー、納豆など



レンジで簡単！バナナココア蒸しパン

ストレスケアも兼ねた、電子レンジで簡単に作れる蒸しパンです。
忙しい朝やお子様のおやつにもぴったりです♪

【材料】

バナナ …1本
ホットケーキミックス …150g
牛乳 …150ml
ピュアココアパウダー…小さじ2
はちみつ …大さじ2



【作り方】

- ① ボウルに皮を剥いたバナナを入れ、フォークで潰す。
- ② ①に牛乳・はちみつを加えて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックス・ココアパウダーを加えてダマにならないようによく混ぜる。
- ④ タッパーにクッキングシートを敷き、③を流し込み、トントンと数回落として空気を抜く。
- ⑤ ④にふんわりとラップをかけて、電子レンジ 600W で 4 分 30 秒加熱する。
- ⑥ ⑤に竹串を刺して生地がついてこなければ完成。



3・4月の旬



しらす(しらす干し 100g あたり:113kcal)

しらすには骨や歯を作るカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンD、筋力保持に欠かせないタンパク質などの栄養素を含みます。塩分が気になる方は減塩タイプを選ぶと良いでしょう。



キャベツ(100g あたり23kcal)

キャベツには腸内環境を整える食物繊維や皮膚や粘膜の健康を保つビタミンC、胃粘膜を保護するキャベジン(ビタミンU)など様々な栄養素を含みます。とんかつなどの揚げ物にキャベツの千切りがついているのは、実は胃を守るための理にかなった組み合わせなんです。



デコポン(100g あたり:56kcal)

デコポンには皮膚や粘膜の健康を保つビタミンCや疲労回復に効果のあるクエン酸、高い抗酸化作用のあるβ-クリプトキサンチンという成分などが含まれています。オレンジ色が濃く、ずっしりと重いものが美味しいデコポンです。

栄養相談予約受付中

納得するまで、わかりやすく！

管理栄養士が皆さんの食事に関するお悩み解決を
全力でサポートします！

栄養計算
献立作成…

生活習慣病等の
食事内容



いますぐ予約>>>



場所:あけぼのファーマシーグループ薬局内

時間:1回 30~45分程度

料金:1回 1500円



Akebono Pharmacy Group