

NEWS LETTER



KURUTOおおぶ 管理栄養士コラム

環境の変化での不調は 食事で整えられます!!



陽ざしもやわらかく気持ちの良い春。

卒業、転居、入学などストレスや緊張状態が続いたりと生活環境の変化も多い季節です。自分自身は変化はないから大丈夫と思っていても周りの変化に知らず知らずのうちにカラダもココロもソワソワ。体調を崩す原因にもなります。

こんな時こそ食事やちょっとした行動の工夫で自分をいたわってあげてみては??

忙しい簡単常備菜レシピもお伝えします!!

ストレスに負けない栄養素・食材選びとリラックス

○ストレスがかかるとどうなるの??

腎臓の上にある副腎から抗ストレスホルモンが分泌され、私たちのカラダをストレスから守ってくれます。しかし、ストレスが慢性的にかかると副腎が疲れこのホルモンが出にくくなりストレス対応が弱くなります。

ストレスがかかったところを修復しようと様々な栄養素が使われて栄養不足になったりカラダが酸化(サビて)してしまいます。

この状況が続くと慢性疲労やホルモンバランスが乱れ、様々な不調がおこるといわれています。

○ストレスに強くなる栄養素

タンパク質
抗ストレス
ホルモン原料

ビタミンACE
抗酸化作用

ビタミンB群
抗ストレス
ホルモンをつくる
サポート

カルシウム
精神安定

+ 酸っぱい食材
カラフル野菜

忙しいと手軽に食べれるお菓子やファストフードで済ませてしまいがちな食生活。疲れている時だからこそしっかり食べてストレスに負けないカラダをつくりましょう



時短!簡単!健康レシピ

厚揚げと切り干し大根のケチャップ炒め

作り置きにも◎
食欲アップ!!ヘルシー!!

材料(2人分)

厚揚げ 100g

切干大根 20g

生姜(みじん切り) 適量

卵 1個

油 適量

小口ねぎ 適量

Aケチャップ 大さじ1

Aみりん 大さじ1

A醤油 小さじ2

Aだし汁 50mL

(切干大根戻し汁)

水溶き片栗粉 大さじ2

(作り方)

1.炒り卵をつくる。

2.切干大根は水戻し、厚揚げは一口大に切る。

3.フライパンに油と生姜を入れ加熱し厚揚げと切干大根を炒めAの調味料を入れ味をふくませる。

4.3に水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、1を加え混ぜ合わせる。器に盛り付け小口ねぎをトッピングする。