

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

春は、日々の寒暖差や、気圧変動、環境など「変化」の多い季節です。  
気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、変化に順応しなければならず、身体と心に知らず知らずのうちにストレスがたまりやすい季節です。  
しかし同時に春は、暖くなる気候とともに、花が咲き、景色が鮮やかになり、目を楽しませてくれます。  
そんな春を楽しむために、今月はストレスに負けない食生活についてお伝えします。

ストレスに負けない身体づくりには、栄養バランスの取れた食事がもちろん大切ですが、  
その中でも特に取りたい栄養素が、「葉酸」「トリプトファン」「鉄分」です。

### 葉酸

気持ちの安定に関係するセロトニン、興味・関心や快感と関連するドーパミン、集中力を高めるノルアドレナリンなどの神経伝達物質の合成に関連しています

### トリプトファン

セロトニンの材料となるアミノ酸です。セロトニンは精神の安定や安心感や平常心など脳を活発に働かせる脳内物質です。ストレスに対する効果があると言われています。

### 鉄分

不足すると疲労・焦燥感・無関心・集中力の低下などのうつ症状が現れます。

#### 葉酸を多く含む食品

葉物野菜、ブロッコリー、アスパラガス、納豆、レバー、イチゴ等



#### トリプトファンを多く含む食品

牛乳・乳製品・肉・魚・ナッツ・大豆製品、卵、バナナ等



#### 鉄分を多く含む食品

レバー、カツオ、アサリ、しじみ、大豆製品、小松菜、菜の花等



他にも、日々の食生活に取り入れることでストレスに強い身体になることが期待できるものがあります。

## ヨーグルト・乳酸菌飲料

腸内に善玉菌が増えるとストレスに強くなるといわれています。そのため、腸内環境を整える作用のある、ヨーグルトや乳酸菌飲料を日々の食生活に取り入れましょう。  
腸内フローラを増やすためにオリゴ糖やシリアルとともに摂ると効果が高まります。



## 緑茶

抗酸化成分のあるカテキンや、リラックス効果のあるテアニンが含まれる緑茶も効果的といわれています。テアニンは玉露や抹茶、新茶の茶葉の方が多く含まれています。



ストレスに負けない！  
オススメレシピ

## 菜の花の旨みたっぷり肉ソース



《材料（2人分）》

- \* 菜の花（3cmカット）・・・60g
- \* 油揚げ（短冊切り）・・・1枚
- \* 豚ひき肉・・・150g
- \* マッシュルーム・・・4個
- \* ケチャップ・・・大さじ1★
- \* コンソメ（顆粒）・・・小さじ1★
- \* おろしニンニク・・・小さじ1/2★
- \* カレー粉・・・ひとつまみ
- \* 粉チーズ・・・適量
- \* サラダ油・・・大さじ1

《作り方》

- ①菜の花を耐熱容器に入れて、水（大さじ2）をまわしかけて、ラップをして電子レンジで2分加熱する
- ②油揚げをフライパンでカリカリになるまで焼き、取り出す
- ③マッシュルームの石づきを切り、みじん切りにする
- ④フライパンに油を熱し、③、カレー粉をしっとりするまで炒める
- ⑤:③に豚ひき肉を加えて炒め色が変わってきたら★を加えて炒める
- ⑥:④、②を和えて器に盛り、⑤の肉ソースを上に乗せる

作り方の動画はコチラから！

