

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。

5月は4月での生活の変化から、知らず知らずのうちにストレスがたまり、そのストレスが表面に出てくる時期と言われています。ストレスをためないために大事にしたいことは、「睡眠」「運動」「栄養」です。

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されています。

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

アスパラのベーコン巻きバーグ

《材料（2人分）》

- *アスパラ . . . 4本
(細い場合は6本)
- *豚ひき肉 . . . 200g
- *玉ねぎ . . . 40g
- *卵 . . . 1個
- *塩 . . . ひとつまみ
- *ベーコン . . . 4枚
(長いサイズ)
- *牛乳 . . . 200cc
- *水溶き片栗粉 . . . 適量

《作り方》

- ①アスパラは、根本の固い部分は皮をむき5cm程の長さに切り茹でる
- ②豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、塩をねっとりするまで混ぜ4等分してハンバーグのように空気を抜く
- ③2等分したベーコンの上に②を乗せて、アスパラを包みベーコンで巻く
- ④弱火でじっくり焼き火を通す
- ⑤牛乳を熱して水溶き片栗粉でとろみをつけて、4にかける

詳しい作り方はコチラ⇒

