

いやされしび

Relax recipe

Miyako Health center  
管理栄養士監修



1人分あたり：エネルギー237kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.8g ビタミン B<sub>1</sub>0.7 mg 食塩 1.3g

材料／2人分

- 豚肉・・・・・・・・・・150g
- たまねぎ・・・・・・・・1／2個
- ピーマン・・・・・・・・1個
- 油・・・・・・・・大さじ1／2
- ぽん酢・・・・・・・・大さじ2
- 黒こしょう・・・・・・・・適量

- 1 たまねぎとピーマンは、5mm幅に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。肉に火が通ったらたまねぎとピーマンを加えて炒める。
- 3 全体に火が通ったら、ぽん酢をフライパンにまわし入れ、さっと混ぜ合わせたら火を止める。
- 4 黒こしょうをふる。

管理栄養士コメント

豚肉に含まれる「ビタミン B1」で疲労を断つ

豚肉はエネルギーの代謝を促すビタミン B1 やカリウム・鉄分などのミネラルを含んでいます。ビタミンやミネラルが不足すると疲労感がたまり、集中力が低下するなど、さまざまな体の不調を引き起こすことがあります。たまねぎに含まれる成分アリシンと一緒に食べるとビタミン B1 の吸収がよくなります。毎日の献立に野菜と一緒にバランス良く取り入れながら、慢性疲労を断ちきりましょう。



1人分あたり：エネルギー373kcal たんぱく質 16.7g 脂質 28.8g ビタミンC243 mg 食塩 1.1g

#### 材料／2人分

ブロッコリー（中）・・・1房	ケチャップ・・・大さじ1	} ★
アボカド・・・・・・・・・・1個	マヨネーズ・・・大さじ2	
卵・・・・・・・・・・・・・・2個	塩・・・・・・・・・・・・・・少々	
レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1	砂糖・・・・・・・・・・・・・・少々	
黒こしょう・・・・・・・・・・適量		

- 1 卵は沸騰した湯で8分間ゆでる。
- 2 ゆでた卵を冷水にさらす。殻をむき、8等分に切る。
- 3 ブロッコリーは、小さめの小房に分け、茎も皮をむいて一口大にする。やわらかくなるまで塩茹でしたらザルにあげ冷ます。
- 4 アボカドは一口大に切り、ボールに入れ、レモン汁と混ぜ合わせる。アボカドをフォークなどで軽くつぶす。
- 5 4に★とブロッコリーを加えてよく混ぜ合わせる。最後に卵を入れ、さっと混ぜ合わせ、お好みで黒こしょうをふる。

#### 管理栄養士コメント **ブロッコリーに含まれる「ビタミンC」で ストレスに負けない身体をつくる**

病気やケガ、暑さ、寒さなどストレス全般から体を守るためにビタミンCが使われていることをご存知でしたか？ ビタミンCが不足するとストレスから体を守るホルモンが十分に作られず、ストレスへの抵抗力が弱まります。野菜、果物、芋類に多く含まれるビタミンCは、体内では作られず、余分に摂っても体に蓄えることができません。毎日の献立の中で十分に摂取しながら、ストレスに負けない身体づくりを始めてみませんか。



1人分あたり：エネルギー277kcal たんぱく質 6.6g 脂質 8.2g ビタミン B<sub>6</sub> 0.17 mg 食塩 0.8g

#### 材料／2人分

バナナ (大) . . . . . 1本  
食パン(6枚切り) . . . . . 2枚  
バターまたはマーガリン . . . . . 大さじ1  
はちみつ . . . . . 大さじ1  
ココアパウダー . . . . . 小さじ1

- 1 バターは室温においてやわらかくする。バナナは厚さ1cmの輪切りにする。
- 2 パンにバターとはちみつを塗り、バナナを並べてオーブントースターでバナナが色づくまで焼く。
- 3 器に盛り、茶こし等でココアパウダーをふる。

#### 管理栄養士コメント

### カカオに含まれる「テオブロミン」でリラックス効果

ココアの主原料であるカカオ豆に含まれるカフェインの一種テオブロミンには、緊張を和らげリラックスさせる作用があることがわかっています。また、バナナには感情や精神面、睡眠に深く関係する脳内神経伝達物質（セロトニン）の合成を助けるビタミン B<sub>6</sub> が含まれています。ビタミン B<sub>6</sub> は牛乳や卵などに含まれるトリプトファンと一緒に摂ると、よりストレスを軽減する作用がアップします。トーストと一緒に牛乳や卵を添えるのもオススメです。