



宮古市保健福祉部健康課 管理栄養士監修

🌻 ストレスケアと栄養 🌻

「いやされしび」はストレスケアにおすすめの食材を使って、ストレスに負けないからだづくりを栄養面から応援(サポート)するものです。宮古市保健福祉部健康課管理栄養士が、誰でも簡単にできるメニューをご紹介します！

★バランスよく食べられるメニュー3品(主食、主菜、副菜)

★ホッと一息のおやつ1品

家族や友人とおいしく、楽しく、こころ豊かな食卓を体験してください。



いのち支えあうみやこ啓発キャラクター

バランスよく食べられるメニュー



主食

🌻 キャロットライス 🌻



【1人分あたり】
エネルギー:282kcal
たんぱく質:4.7g
脂質:1.5g
炭水化物:59.6g
β-カロテン当量:1,039μg
食塩相当量:0.7g

【材料/4人分】

米…2合 にんじん…1/2本(50g) コンソメの素(固形)…1/2個 バター…4g
塩…小さじ1/4

【作り方】

1. 米は洗って30分おく。にんじんはすりおろす。(みじん切りでもよい)
2. 炊飯器に1を入れ、炊飯器のメモリ2に合わせて水を入れる。にんじんとコンソメの素、バター、塩を加えて炊飯する。

🌻 管理栄養士メモ 🌻 にんじんに含まれる『β-カロテン』でストレスに強くなる

にんじんには、体内でビタミンAに変化するβ-カロテンが多く含まれています。ビタミンAはストレスに対する抵抗力を高めてくれる栄養素です。摂りすぎると健康に影響がでる場合がありますが、β-カロテンは、肝臓や小腸で、体に必要な分だけビタミンAになる優れたものです。

★ キャロットライスのおレンジカラーは、食欲を引き出してくれる効果があります。

カレーを添えるのもおすすめです。その際は、コンソメの素や塩を入れずに炊きこんだキャロットライスにすると減塩できます。

バランスよく食べられるメニュー



鮭のタンドリー風ホイル焼き



主菜



【1人分あたり】

エネルギー：152kcal

たんぱく質：16.4g

脂質：4.7g

炭水化物：9.3g

カルシウム：56.8mg

ビタミンD：20.8 μ g

食塩相当量：0.9g

【材料／2人分】

生鮭・・・2切れ アスパラ、パプリカなどお好みの野菜・・・適量 レモン・・・適量 油・・・適量

(タンドリー風ソース)

- ★ カレー粉・・・大さじ1と1/2 ケチャップ・・・大さじ1 プレーンヨーグルト・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ1 みりん・・・小さじ1 にんにくすりおろし・・・小さじ1 レモン汁・・・小さじ1

【作り方】

1. ★の調味料を混ぜ合わせてソースを作る。
2. ポリ袋に鮭と1で作ったソースを入れ、30分～1時間程度漬け込んでおく。
3. アルミホイルに油を薄く塗り、漬け込んだ鮭を置く。
その上にお好みの野菜をのせてアルミホイルで包む。
(固い野菜は焼く前にレンジで少し加熱すると食べやすくなります。)
4. オーブントースター(またはフライパン)で10分～15分ほど焼き、焼きあがったらレモンを添える。

🌸 管理栄養士メモ 🌸 ストレスを感じたら積極的に『カルシウム』補給を

ヨーグルトなどの乳製品に多く含まれるカルシウムは、脳神経の興奮を抑える働きがあります。通常、体内でのカルシウムは、骨に蓄えられたり、骨から溶け出したり、尿中に排出されることで管理されているため、不足したからといって即イライラに直結することはありません。しかし、ストレス下ではカルシウムが尿中に排泄されやすくなるため、積極的にカルシウムを補給するとよいでしょう。カルシウム摂取量を高めるために鮭の上にチーズをのせて焼くのもおすすめです。

また、体内でカルシウムの吸収を高める効果があるビタミンDを多く含む、魚類やきのこ類を組み合わせるのも効果的です。

★ ホイル焼きにすると洗い物が楽になります！彩りがきれいなお好みの野菜を添えて楽しみましょう。

バランスよく食べられるメニュー



Recipe3

副菜



パパッとサラダ



【1人分あたり】

エネルギー:82kcal

たんぱく質:3.9g

脂質:5.9g

炭水化物:4.2g

ビタミン C:25mg

食塩相当量:0.7g

【材料/2人分】

リーフレタス・・・100g ブロッコリースプラウト(貝割れでも可)・・・40g 水煮大豆(缶詰)・・・30g
白いりごま・・・小さじ1 焼きのり・・・1/2枚 ごま油・・・小さじ2 しょうゆ・・・小さじ1と1/2

【つくり方】

1. リーフレタスは洗って、一口大にちぎる。ブロッコリースプラウトは根元を切って半分に切る。
2. ポリ袋に1と水煮大豆を入れ、白いりごま、ごま油、しょうゆを加えて、混ぜるように振る。
3. 器に盛りつけ、ちぎった焼きのりをちらす。

🌸 管理栄養士メモ 🌸 しあわせホルモン“セロトニン”のもと『トリプトファン』を手軽にとる

畑の肉と言われる大豆には、たんぱく質を構成するアミノ酸のトリプトファンが豊富。トリプトファンは、必須アミノ酸のひとつですが、体内で合成されないため、食べ物から摂取する必要があります。

缶詰などの水煮大豆をサラダに加えるだけで、栄養価アップ！セロトニンのもととなる食材を手軽にしっかりと取りましょう。

ビタミンCで体の抵抗力をつけ、心身を安定させる

ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、料理で失われやすいビタミンです。体にとどまる時間が短いので、一度にたくさんとるのではなく、何度にも分けて回数を多くとることがポイントです。そのためには、副菜でとるのも効果的！リーフレタスやブロッコリースプラウトなどのビタミンCの多い野菜を副菜にとりいれて体の抵抗力を高めましょう。

★ パパッとサラダは、大豆をサラダチキン、ツナ缶に変えるなど、アレンジ自由です。

シャキシャキレタスにお好みの具材を入れて、ストレスに強くなる食事をめざしましょう。



くるみのスノーボールクッキー



おやつ



【3個あたり】
エネルギー:167kcal
たんぱく質:2.1g
脂質:9.6g
炭水化物:17.8g
食塩相当量:0.0g

【材料／約 25 個分】

薄力粉・・・140g 砂糖・・・25g サラダ油・・・50g くるみ・・・40g 粉砂糖・・・適量

【作り方】

1. オーブンを 170℃に予熱しておく。
2. くるみを棒で叩いて細かく砕く。(包丁で刻んでもよい)
粉砂糖以外の材料をヘラですべて混ぜ合わせる。
3. 手でひと口サイズに丸め、クッキングシートを敷いた天板の上に並べる。
4. 170℃のオーブンで20～25分焼く。
5. クッキーが冷めたらポリ袋に入れ、粉砂糖も入れて全体にまぶす。
(温かいままだと粉砂糖が溶けてしまうので、冷めてからまぶすようにしてください。)

管理栄養士メモ オメガ3系脂肪酸『 α -リノレン酸』が不安な気持ちを和らげる

くるみは、血中コレステロールを低下させるオメガ3系脂肪酸である α -リノレン酸を多く含んでいます。近年、国立がん研究センターなどの研究によって、 α -リノレン酸が不安症状を軽減する働きがあることがわかっています。また、 α -リノレン酸は必須脂肪酸のひとつですが、体内で合成されないため、食べ物から摂取する必要があります。

ホッと一息リフレッシュしたいとき、手軽に作れる「くるみのおやつ」はいかがですか。

★ くるみは生地に加える前にローストするとさらに香ばしく仕上がります！

【ロースト方法】オーブンの場合:150℃で15分ほど焼く／フライパンの場合:弱火～中火で2～3分煎る。