



栄養課だより

2022.4
Vol.11

春風が心地よい季節となりましたが、まだまだ寒暖差の大きい日々が続いております。みなさん体調など崩されていませんか。

4月の行事食では

たけのご御飯・鯖の西京焼き・茶碗蒸し・春の2食ゼリー
を提供させていただきました🍵

水煮のたけのこを買った際、切り口についている白い粒々が気になることはありませんか？この粒の正体は『**チロシン**』というアミノ酸の一種が結晶化したものです。このチロシンは脳を活性化しストレスを和らげる効果があるといわれています。害がないことはもちろん、加熱すると溶けて目立たなくなるため、洗い流す必要はありません。



さわら

鯖の西京焼き



❖材料❖

- ・鯖…2切れ
- ・白味噌…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2

❖作り方❖

準備：鯖は臭みを取るため、両面に軽く塩をふって30分ほど置く。
鯖から出た余分な水分はキッチンペーパーでふき取る。

- ① ●の調味料を合わせる
- ② ポリ袋に鯖と①を入れ30分ほど漬ける
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、弱火で片面3～5分ずつ焼いて出来上がり♪



春のメンタル不調を乗り越えよう



暖かな春を待ち望む一方で、どこか無意識のうちに緊張していたり、不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。今月は精神状態の安定に重要だと言われている「**セロトニン**」についてお話したいと思います。

—セロトニン—

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは幸福感ややる気につながる脳内の神経伝達物質で、感情のコントロールや睡眠に深く関わるといわれています。このセロトニンは以下の方法で増やすことができます。

◎日光を浴びる

太陽の光はセロトニンの分泌を促進します。朝起きたらカーテンを開ける、1日1回外に出て日光を浴びるとよいでしょう。



◎リズム運動をする

歩く、ものを噛む、呼吸するなどの規則正しい運動がセロトニンの働きを活性化させます。よく噛んで食べること、散歩や深呼吸をすることを日常生活に取り入れましょう。



◎3食きちんと食べる

セロトニンの材料となるトリプトファンは食事から摂取する必要があります。また決まった時間に食事を摂ることで精神を安定させる効果もあります。



最後に

心身の健康にはバランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動が基本です。規則正しい生活習慣を目指しましょう！