

ストレス解消に効果がある食べ物

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、私たちの生活は通常に戻りつつあります。コロナ禍での生活は、様々な場面で制限をかけられて、ストレスを感じる場面が多くあったことと思います。人はストレスを感じると、イライラしたり、眠れなくなったりなど、色々な変化が起こります。そこで、ストレスに負けない体づくりに大切な栄養素とその食材、そして自宅でも実践できるレシピを紹介합니다。

●たんぱく質（トリプトファン）

脳をリラックスさせるホルモン「セロトニン」を生成。
不眠・不安感の予防・改善。

卵、大豆製品、乳製品、ごま、バナナ など



●GABA（アミノ酸の一種）

脳の神経伝達物質のひとつ。

脳の興奮を抑え、リラックス作用がある。

ナッツ類、発芽玄米、トマト、キムチ等発酵食品 など



●カルシウム

神経や筋肉の興奮を抑える。

感情のコントロールの乱れを直す。

乳製品、小魚、ほうれん草等の青菜 など



●クエン酸

神経の興奮を抑える。疲労回復効果。

お酢、レモン等の柑橘類、梅干し など



ストレス解消を目的に暴飲暴食をしてしまうと、返って新たなストレスが生じる原因となることがあります。ストレスを感じているときこそ、栄養バランスを意識した食事を心がけてみましょう。

豚肉と油揚げのくるくる梅醤油焼き

【材料 2人分】

豚肉（薄切り） 4枚
油揚げ 1枚
ほうれんそう 20g
炒め油 適宜
梅干し（刻む） 1個
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ2
水 大さじ1
ミニトマト 4個

【作り方】

- ①油揚げの周りをキッチンバサミで切り、2枚のシート状にする。
- ②①に豚肉、下茹でしたほうれんそうの順に重ねて巻く。
- ③フライパンに油をひき、②の巻き目を下にして焼く。様子をみてひっくり返す。
- ④梅だれを加えて火にかけながら、絡める。
- ⑤盛り付けて、ミニトマトを添えて出来上がり。



※ほうれんそうの水気はしっかり切ってください。冷凍ほうれんそうでもおいしくいただけます。

みかんとマーマレードジャムのラッシー

【材料 2人分】

みかん 6房（40g）
マーマレードジャム 25g
牛乳 100g
ヨーグルト 140g
さとう 4g

【作り方】

- ①みかんの薄皮をむき、ボウルに入れスプーンの背などでつぶす。
- ②①にそのほかの材料を入れてよく混ぜる。
- ③容器に入れて出来上がり。

