

あいはな食通信

令和3年
3月号



3月のテーマ

食生活の改善でストレスに強くなる！

食事は体だけでなく、心にもとても大切。ストレスがたまっているかな？というときこそ、食事を見直しましょう。

ストレスをためる食生活

偏食 欠食 暴飲暴食



食事のバランスがとれず、不規則に



ストレスを解消する食生活
おいしい 楽しい リラックス



食事の環境がよく
こころが安定



ストレスに強くなる栄養素

栄養素	はたらき	多く含む食品
ビタミンB群	神経の働きを正常にする	豚肉 かつお とうふ 玄米 など
ビタミンC	ストレスに対する抵抗力	ブロッコリー 小松菜 いちご 柿 など
カルシウム	イライラなど興奮をおさえる	さかな えび 牛乳 チーズ など
ビタミンE	自律神経のコントロール	うなぎ かぼちゃ アーモンド 抹茶 など
亜鉛	新陳代謝を促し、免疫力を高める	牛シバー たまご ナッツ類 緑茶 など

～できることから始めよう～

朝食を食べよう

朝食は脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源。

食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。



ごはん、パンだけでなくたんぱく質をプラス



炭水化物だけの食事は、血糖値の急上昇、急降下を引き起こし、からだや脳の働きを不安定にします。

温かいものを飲む、食べる

冷たいものばかり摂っていると、血行が悪くなり、朝起きてもスムーズに体温が上がり、元気が出ません。

一品は温かいものを摂るようにしましょう。



良い睡眠でストレスを解消しよう



熟睡できると不必要な記憶を忘れ、ストレスの軽減につながります。

寝る前のお酒はNGです。熟睡できません。ノンカフェインの温かい飲み物がグッド。



2月のイベント「あったかまつり」

一年中で1番寒いこの時期、
温かいお食事で温まって
いただきました。



桃まんじゅう

おでん



グラタン



おごめこ



2月は『郷土料理ウィーク・埼玉版』

私たちの地元、埼玉の郷土料理を提供しました！



鴻巣 「いがまんじゅう」



行田 「フライ」



秩父 「味噌ポテト」



本庄 「つみっこ」



行田 「ゼリーフライ」



秩父 「わらじかつ丼」

レシピ紹介

まぐろのユッケ丼

まぐろは低脂肪の上、良質のたんぱく質や脳の働きをスムーズにしてストレスを緩和させるDHA・EPA、神経の働きをスムーズにするビタミンB6が豊富に含まれています



2人分

ご飯 茶碗2杯分

まぐろ(刺身用) 150g

しょうが 1/2片

にんにく 1/2片

青ねぎ 4本

卵黄 2個分

(A)

しょうゆ 大さじ4

ごま油 大さじ1.5

作り方

① まぐろは包丁でねばりが出るまで細かくたたく。しょうが、にんにくはみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。

② ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ(1)のまぐろ、しょうが、にんにくを加えて20分置きます。

③ 器にご飯を盛り、(2)をのせ、中央を少しくぼませて卵黄をのせ、青ねぎを散らして完成。