

きずな食しシピ NOZZ

◆5月・6月上旬の行事食♪

季節も気づけば春はどこへやら…。一気に暑くなったと思えば涼しくなったりと気温の変化が非常に大きい今日この頃です。季節の変わり目には精神的にも不安定な状態が多く発生しますのでバランス良い食事を摂り精神安定を図りましょう♪

■ こんにやく料理 【5月29日 ;こんにやくの日】

1989年(平成元年)、全国こんにやく協同組合連合会が制定。こんにやくに含まれる食物繊維のグルコマンナンは人の消化酵素では消化されない食物繊維で、整腸作用やコレステロール値・血糖値の低下などに優れた働きをします。

■ あられ 【6月1日 ; 氷の朔日・鬼の朔日】

固いものを食べて「歯固め」を行う行事の主役はお正月の鏡餅です。古来、この日は歯ごたえのあるものを食べて丈夫な歯を作る風習がありました。もち米から作られる餅は胃腸を始め消化器系全般を丈夫にして、体力強化に働く食品です。

《イライラ・精神安定に効く栄養素》

【トリプトファン】(バナナ・カッターチーズ・牛乳・卵黄・アーモンド・落花生etc)
精神安定・催眠・鎮痛などの作用のある神経伝達物性津のセロトニンの原料となる必須アミノ酸。

【カルシウム】(乳製品・魚類全般・ほうれん草・小松菜・ヒジキ etc)
神経の伝達機能神経の興奮を抑える働きがある。ビタミン D と一緒に取ると効果倍増。



今日の1品 セロリと豚肉のきんぴら ★★

材料(2人分): セロリ(茎) 120g、豚肉(薄切り) 60g、唐辛子 1/2本、くるみ 10g、ごま油 大さじ1、★だし汁 大さじ2、★醤油 大さじ1、★みりん 大さじ1/2、砂糖 小さじ1

- ① セロリは筋を取り 5-6 cmの長さに短冊切り・豚肉は 5-6 cm長さの細切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、小口切りにした唐辛子を炒め豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらセロリを入れさっと炒める。
- ④ ③に★を入れ、蓋をして中火で約3分煮る。
- ⑤ 火を止める直前にくるみを加え、さっと一煮立ちさせて完成♪

【ビタミン B6】(酵母・レバー・肉類・牛乳・豆・卵黄・マグロ・鮭・秋刀魚 etc)
不足するとイライラや記憶力低下などの中枢神経の障害を引き起こす。

【マグネシウム】(アーモンド・カシューナッツ・大豆・納豆・昆布・わかめ etc)
脳や神経の興奮を鎮め、精神安定に働く。

【ビタミン B1】(米ぬか・大豆・落花生・豚肉・うなぎ・卵黄・芋類 etc)
脳にとっての唯一のエネルギー源であるブドウ糖の代謝に欠かせないビタミン。不足するとイライラ・疲労感・記憶力や食欲の低下を引き起こす。

【ビタミン C】(イチゴ・グレープフルーツ・ブロッコリー・ほうれん草 etc)
不足するとストレスが解消されずに溜め込まれてしまう。