

きずな食レシピ NO34

◆ 精神安定に効果的な栄養素

体調が変わる季節の変わり目や、ストレスの多い現代では、イライラや精神の不安定な状態が多く発生しがちです。ストレス要因を取り除くと同時に、ストレスを予防する有効な栄養成分を含む食べ物を日常的に摂り、安定した精神維持に気を付けましょう。バランスよく食べることが基本です！！

【トリプトファン】

精神安定・催眠・鎮痛などの作用のある神経伝達物質のセロトニンの原料となる必須アミノ酸です。

《多く含む食品》バナナ・カッテージチーズ・牛乳・黄な粉・卵黄・落花生 etc

【カルシウム】

骨や歯を作る栄養素であると同時に、神経の伝達機能神経の興奮を抑える働きがある。不足するとイライラするので、カルシウム吸収を高める働きのあるビタミンDも一緒に摂ると効果が倍増する。

《多く含む食品》乳製品・魚類全般・ほうれん草・小松菜・ヒジキ・豆腐 etc

【ビタミンB6】

神経伝達物質の合成に欠かせないビタミンで、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。たんぱく質の代謝を助け、皮膚をかぶれにくくする働きもある。

《多く含む食品》レバー・酵母・肉類・牛乳・豆・野菜・マグロ・鮭・サバ etc

【マグネシウム】

脳や神経の興奮を鎮め、精神安定に働く。清涼飲料や加工食品に多く含まれるリンの摂り過ぎは、マグネシウムの吸収を妨げるので注意！

《多く含む食品》アーモンド・カシューナッツ・大豆・納豆・ひじき・バナナ etc



バナナの豚肉巻き上げフライ

材料 (2人前)

バナナ 2本、豚肉 8枚、レモン汁 少々・ケチャップ 適量・小麦粉/溶き卵/パン粉 各適量・塩コショウ

- ① バナナは皮を剥き、2等分にしてレモン汁少々を振る。
- ② 豚肉 2枚を並べ、塩コショウを軽くし、バナナをのせて手前からクルクル巻く。
- ③ ②を小麦粉/溶き卵/パン粉の順にくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- ④ 器にもったら完成♪

【ビタミンB1】

脳にとって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で、不足するとイライラ・疲労感・記憶力の低下を引き起こします。

《多く含む食品》米ぬか・大豆・落花生・豚肉・うなぎ・枝豆・卵黄 etc

【ビタミンC】

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。ストレスが出ると体は対抗するため副腎皮質ホルモンを分泌する。ビタミンCは副腎皮質ホルモンの原料として使われるため、ストレスが続くと大量に消費される。

《多く含む食品》いちご・グレープフルーツ・オレンジ・ブロッコリー・ほうれん草・菜の花・ピーマン・キャベツ etc

《参考文献 お天気レシピ》