

平成24年5月9日

## ストレスに負けない体づくりのための食事

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

みなさんはストレスが溜まったとき、どんな対策をとりますか？休養、運動、いろいろありますが、栄養をしっかり補給することも大切なストレス対策なのです。

ストレスに良い栄養素の代表的なものは、豚肉などに多く含まれる「ビタミンB1」です。糖質代謝を促して、体内に疲労物質が溜まるのを防いでくれます。今回は、豚ヒレ肉をやわらかくソテーし、さっぱりとした梅肉のソースと一緒にいただきました。また、「ビタミンC」は抗ストレスホルモンであるアドレナリンの合成に必要な栄養素です。キャベツやレモンなどに多く含まれます。キャベツをコールスローにすると食べやすいのでおすすめです。ストレスがかかるとビタミンCが排出されやすくなりますので、ストレスが多い人ほどきちんと摂取する必要があるといわれています。

そして、アミノ酸の一種である「トリプトファン」は心に安らぎを与えるセロトニンというホルモンの構成物質になります。魚、肉、乳製品、大豆などのたんぱく源に含まれます。デザートにはビタミンが豊富なバナナと乳製品であるヨーグルトと一緒に食べると効果倍増です。

春は気温差が激しく、何かと忙しい時期でもあり、特にストレスが多い季節といわれています。栄養をしっかり摂って、ストレスに負けない体を作りましょう。

### ♥ 感想

・ストレスと栄養って深い関わりがあるんですね。日ごろから、ビタミン類やアミノ酸を上手に摂取しようと思います。豚ヒレ肉と、梅肉のソースがとても合いました。おいしかったです。

(50歳代 女性)

・そばをサラダで食べる食べ方は初めてでした。これからの季節、食べやすくていいですね。

(70歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)