

平成26年5月14日

ストレスに負けないための食事術

今日のメニュー



ポイント

活性酸素という人の体はストレスを受けると、風邪を引きやすくなったり、イライラしたり、心身の様々な不調を引き起こすと言われています。今日はストレスに負けないために、ビタミンB1と鉄分の効果的な摂り方をご紹介します。

<術1：ビタミンB1+アリシン>

「蒸し豚の豆板醤ソースがけ」に使用した豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は神経の働きを正常に保つ役割があり、疲労回復にも役立ちます。ネギ類に多い臭気成分アリシンはビタミンB1の吸収率を上げ、血液中にとどめる作用もあるので、一緒に摂るとより長くビタミンB1を利用できるようになります。

<術2：鉄分+ビタミンC>

「ひじきと小松菜の和え物」に使用したひじき、小松菜は鉄分を豊富に含みます。鉄分は神経伝達物質の生成に必要なため、不足すると結果的に精神が不安定になる場合があります。野菜に含まれる鉄分は、特に果物などに多いビタミンCと一緒に摂ることで体内に吸収されやすくなります。

食事は、歯ごたえのある食感がストレス解消効果があるなど、対ストレスの面で非常に大切です。ストレス社会とも言われる現代、栄養をしっかり摂って、ストレスから体を守りましょう。

感想

- 蒸した方が栄養価が高いと知り、驚きました。夕食で早速作ってみようと思います。
(40歳代 女性)
- もやしがしゃきしゃきで美味しかったです。食感もストレス発散に役立っているというのが、面白いなと思いました。
(50歳代 女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）