

平成29年5月17日

自律神経を整える食事 ～リラックスや安眠にも～

豆乳カスタードの
バナナパフェ

今日のメニュー

枝豆ときゅうりの
コロコロサラダ



ささみの柔らか
ガーリックステーキ

きのこトマトの
スープ

👉 ポイント

自律神経には、活動時などに活発になる交感神経と、安静時などに活発になる副交感神経があります。休養や疲労回復のためには、副交感神経の働きが必要です。その働きに欠かせない物質にセロトニンがあります。今回はセロトニンを作る材料となる、必須アミノ酸のトリプトファンや、その合成に役立つビタミンB6を多く含む食材を使用しました。

❤️ 感想

- ささみを調味料に浸けこんだので、パサついおておらずしっとりしていて味も良かった。栄養的にもにんにくとの食べ合わせが良いというのが嬉しい。(60歳代女性)
- 今まで、カスタードは難しくて手間がかかると思っていたが、レンジで作る方法もあることを初めて知った。簡単だったのでまた作ってみようと思う。(30歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)