



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

ストレス対策レシピ

ストレス社会と現代人

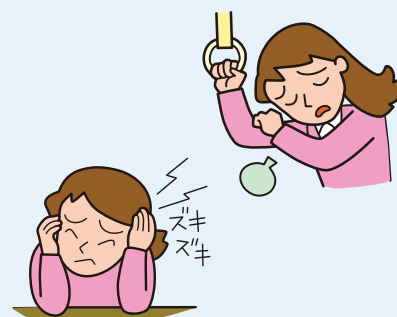
時間や仕事に追われ、ゆったりと生活することができない現代人。しかし、些細なストレスが私たちの体に及ぼす影響は実は大きいのです。

ストレスが引き起こす症状は、一見「ちょっと疲れているかな?」という程度のものが多く、気付きにくいのが現状です。ストレスを溜め込まないようにするためにも、今の自分はどれくらいストレスが溜まっているのか、下の表でチェックしてみましょう。

目安としては、4つ以上の項目に当てはまったらストレスが溜まり始めているのでリフレッシュが必要です。

ストレスチェック!

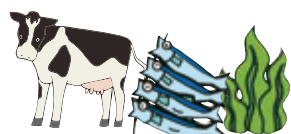
- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 抑うつ感や悲壮感 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 人に会うのが煩わしい |
| <input type="checkbox"/> 胃痛 | <input type="checkbox"/> 朝起きるのが辛い |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 過食気味 |



■食べ物でストレスを軽減しよう

食物には、ストレスを予防または軽減してくれるものがあります。

それらは主に、**カルシウム・ビタミンB1・ビタミンC・良質のたんぱく質**を含んでいるものです。



カルシウム：神経のいらだちを鎮め、精神安定をはかる。血圧を安定させる。乳・乳製品・小魚・海藻などに多く含まれる。



ビタミン B1：神経の機能を正常に保つ。ストレスを受けると体内で消費量が多くなるため「精神的ビタミン」とも呼ばれる。豚肉・レバー・玄米・卵などに多く含まれる。



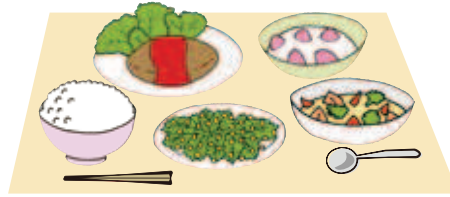
ビタミン C：全身の抵抗力を高めるホルモンの合成時に必要不可欠。柑橘類、いちご、柿、緑黄色野菜などに多く含まれる。



良質なたんぱく質：全身の抵抗力を高めるホルモンの合成時に必要不可欠。ストレスが原因で起こる痛みや不安を和らげる作用をもつ。卵、牛乳、牛肉、大豆、豆腐などに多く含まれる。

■ストレス対策メニュー 「豆腐ハンバーグ定食」

- ごはん
- 野菜たっぷりスープ (ビタミンC)
- 豆腐ハンバーグ
(良質たんぱく質・ビタミンB1)

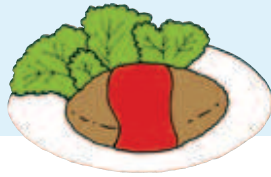


- 小松菜とコーンのバターソテー (カルシウム)
- いちごミルク (ビタミンC、カルシウム)
(※分量は、すべて1人分です。)

豆腐ハンバーグ

材料

豆腐……………50g	ケチャップ… 大さじ1/2
豚ひき肉……………40g	レタス……………2~3枚
たまねぎ……………30g	
パン粉……………10g	
塩……………ひとつまみ	
卵……………1/2個	



作り方

- ①みじん切りしたたまねぎを炒め、冷ましておく。
- ②豚ひき肉、塩、卵、パン粉、たまねぎ、豆腐の順にボールに入れ、よくこねる。
- ③両面は強火で焼き目をつけ、弱火にしてフタし、中まで火を通す。
- ④レタスを盛り付け、仕上げにケチャップをかける。

野菜たっぷりスープ

材料

じゃがいも……………40g	こしょう……………少々
たまねぎ……………20g	水……………適量
ブロッコリー……………30g	
にんじん……………20g	
コンソメ……………4g (固形1個弱)	



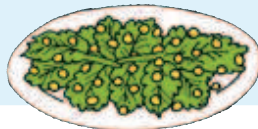
作り方

- ①具材は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れて、沸騰したら、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリーの順に加熱する。
- ③具材がやわらかくなったらコンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。

小松菜とコーンのバターソテー

材料

小松菜……………80g
コーン……………30g
バター……………小さじ1/2強
塩……………少々



作り方

- ①小松菜は軽く下ゆでし、食べやすい大きさに切っておく。
- ②熱したフライパンにバターをしき、小松菜とバターが馴染むまで炒める。
- ③コーンを加えてさらに炒め、塩で味をととのえる。

いちごミルク

材料

いちご……………90g
牛乳……………120cc
はちみつ……………大さじ1



作り方

- ①いちごを軽くつぶし牛乳をかける。
- ②好みではちみつをかける。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
合計	820	29.1	22.4	124.9	401	0.65	147	3.7
1日の基準値に対する割合 (%)	39	39	41	39	57	65	184	41

注意：持病や他の疾患をお持ちの方、それに伴って食事制限をしている方は、医師に相談、指示を受けましょう。自己判断は大変危険です。

著者／栄養士 鶴飼まなみ

