

にこにこ
令和4年度 **二戸二戸健康レシピ** 4月19日発行

毎月、テーマに関する健康づくりポイントと簡単レシピをお知らせします。

4月のテーマ：うつ病予防の食生活

4月は生活環境や気候の変化が大きく、ストレスを感じやすい季節です。それに伴い食生活が不規則になったり栄養が偏ったりすると、うつ症状が現れたり悪化することもあります。

早めに バランスの良い食生活に戻す ことが必要

朝・昼・夕食は
欠かさない
(特に朝食)

エネルギーや
糖質は
とりすぎない

玄米、胚芽米、
麦、雑穀、
全粒粉パン
を活用

魚・大豆製品
は積極的に
食べる

肉は赤身肉、
レバー、鶏胸肉
を活用する

野菜は
毎食たっぷり、
果物は適量

きのこ、海藻、
芋類は一日
1回以上食べる

乳酸菌、食物
繊維で、腸内
環境を整える

糖分、カフェイン
入りの飲み物は
控える

多量飲酒は
避ける

心の安定に効果的な食材で
脳の神経伝達物質「**セロトニン**(別名:幸せホルモン)」
を増やそう!

- **ブドウ糖**：脳の栄養になる**ご飯、パン、パスタ**など
- **脂肪酸**：脳の状態を改善する**アマニ油、エゴマ油、青魚**など
- **たんぱく質**：セロトニンの原料になる**豆類、魚、肉**など
- **ビタミン B6**：セロトニン生成に必要な**納豆**など
- **鉄分**：セロトニンの生成速度をアップする**レバー、貝**など
- **DHA・EPA**：脳内でのセロトニン受容に役立つ**青魚**など
- **コレステロール**：セロトニンが働くために必要な**卵、青魚**など

セロトニンは**腸で作られてから脳内に運ばれます**。
納豆やヨーグルト、発酵食品、海藻や野菜に含まれる
食物繊維、オリゴ糖などで腸内環境を整えましょう。



食事 + 運動 + 睡眠 + 日光をあびる



＝ 心身の安定

～ マグロとにんにくチップスの海苔巻き ～



マグロ、海苔、にんにく、卵の栄養が精神安定や脳の活性化に働きます。

材料（2人分）

マグロ（棒状）	100g
にんにく	（小）2かけ
卵	1個
油	大さじ1
青じそ	2枚
ご飯	300g
すし酢	大さじ1
海苔	2枚

作り方

- ① にんにくは薄切りにし、小さじ2の油でカリっとするまで弱火で炒める。
- ② 卵は小さじ1の油で炒り卵にする。青じそはみじん切りにする。
- ③ ご飯にすし酢、①、②を加え混ぜ、2等分する。
- ④ 巻きすに海苔1枚をのせ、③の半量を広げ、マグロを置いて手前から巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、わさびを添える。



エネルギー 387kcal
食塩相当量 0.7g

すし酢大さじ1：塩分0.9g

～ 納豆の大豆和え ～

納豆と大豆の栄養が吸収されやすいように青のりとかつお節が手助けてしてくれます。

材料（2人分）

ひきわり納豆	40g
水煮大豆	50g
チーズ	15g
青のり	大さじ1/2
かつお節	2g
万能ねぎ	1本
添付のタレ	1袋

作り方

- ① 大豆は粗くつぶす。
- ② チーズは5mm角に切る。
- ③ ボウルに納豆、チーズ、青のり、かつお節、万能ねぎ、大豆を入れてよく混ぜる。
- ④ 最後にタレを加え、さっと混ぜて器に盛る。

エネルギー 107kcal
食塩相当量 0.7g



添付のタレ：塩分0.5g 醤油小さじ1だと0.9g

～ あさりと彩り野菜のポトフ ～

野菜たっぷり栄養豊富なうえ、ビタミンカラーの彩りが元気を届けてくれます。

材料（2人分）

あさり	6個
じゃがいも	1個
冷凍洋風野菜ミックス	100g
ミニトマト	5個
水	4カップ
固形減塩コンソメ	1個
塩こしょう	少々

作り方

- ① ジャがいもは乱切り、ミニトマトは2つに切る。
- ② 鍋に水とあさりを入れて火にかけ、貝が開いたら取り出す。
- ③ ②にじゃがいも、野菜ミックス、コンソメを入れて煮て、最後にミニトマト、あさりを加え、塩こしょうで味をととのえる。

エネルギー 107kcal 食塩相当量 1.0g

コンソメ：塩分2.5g
減塩コンソメ：塩分1.3g



5月のテーマ「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

