

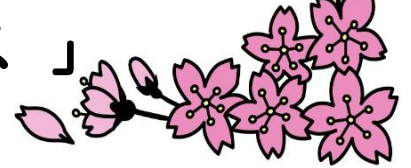


令和3年度

# にこにこ 二戸二戸健康レシピ

4月19日「食育の日」発行

## 4月のテーマ「睡眠・ストレス」



毎月発行している減塩レシピをリニューアルしました。  
これまで通り、毎月の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。  
皆様の日々の生活に少しでもお役にたてるよう頑張ります!!



### 眠れていますか？

#### 良い睡眠のために必要なポイント

- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝食を食べる（体内時計が動き出す）
- 日中、身体を動かす（適度な疲労感が睡眠の質を高める）
- 寝る2～3時間前までに食事を済ませる
- 夕食は脂質、糖質の多いものは控える
- 寝る1時間前までに入浴をすませる（入眠時の体温を下げて寝つきを良くする）
- 寝る前にテレビ、パソコン、スマホを見ない（脳の活動を抑え熟睡させる）

### しっかり食べてストレスに負けない体づくりをしましょう！！

気持ちを安定させる「葉酸、アミノ酸のトリプトファン、鉄分」の不足に注意！

#### 葉酸

緑黄色野菜、納豆、レバーに多く含まれます。体内でストレス反応やうつに関する神経伝達物質を作るほか、いろいろな体内合成に必要です

#### トリプトファン

食べ物からとらなければならない必須アミノ酸の一つで、牛乳、乳製品、肉、魚、大豆製品、卵、バナナ、ナッツ等に含まれます。不足すると不眠やうつの原因になります

#### 鉄分

レバー、赤身の肉、魚介類、青菜、納豆などに含まれます。不足すると疲労感や焦燥感、集中力低下、めまい、頭痛、肩こりなどの症状が出やすくなります

1日3食、いろいろな食材から栄養補給することが重要です





## ～ 春キャベツとあさりの蒸し煮 ～

キャベツのビタミンU、あさりの鉄分・亜鉛が身体の不調を改善します



### 材料（2人分）

春キャベツ	150g
殻付きあさり	150g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ2
水	50ml
塩こしょう	少々

※ 小松菜やチンゲン菜でも美味しいです  
殻付きあさりがない時は、あさり水煮缶  
1缶に変えてもいいです

### 作り方

- ① キャベツは3cm角のざく切り、  
にんにくは薄切りにする
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたらキャベツ、あさり、酒、  
水を加えて蓋をし、中火で3～4  
分加熱する
- ③ 貝が開いたら塩こしょうする

エネルギー 104 kcal  
食塩相当量 0.8 g



## ～ ほうれん草の白和え ～

不足しやすい栄養がバランスよく含まれていて精神安定に役立ちます



### 材料（2人分）

ほうれん草	140g
チーズ	20g
豆腐	100g
白すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

※ ゆでたアスパラガスやにんじん、生の  
水菜もお薦めです

### 作り方

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② ほうれん草はゆでて水気を絞り、  
3cm長さに切る
- ③ チーズは5mm角に切る
- ④ 豆腐、白すりごま、砂糖、塩を  
混ぜ合わせ、ほうれん草、チーズ  
を加えてあえる

エネルギー 148 kcal  
食塩相当量 0.4 g



## ～ バナナと豆乳のスムージー ～

超簡単にトリプトファンをとれるので朝食にお薦めの一杯です



### 材料（2人分）

バナナ	1本
無調整豆乳	300ml
ココア・きなこ・すりごま	各大さじ1
はちみつ	小さじ2

※ 豆乳は牛乳に変えてもいいです

### 作り方

- ① 材料をミキサーに入れ攪拌する

エネルギー 182 kcal  
食塩相当量 0.0 g

※ 市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

5月のテーマは「脂質異常症」です

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316