

# ♥栄養だより♥

第15号

2016.6

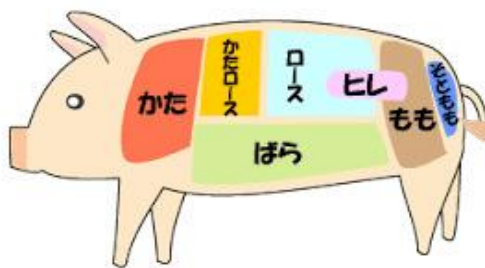


## ストレス解消に良いもの

- ★ビタミンC： キウイ、レモン、いちご、柚子、みかんなど
- ★カルシウム： 小魚、小松菜、豆腐、切り干し大根、ひじきなど
- ★たんぱく質： カツオ、豚肉、豆腐など

※ビタミンB<sub>1</sub>は、ニンニク、ネギ、ニラなどと一緒に摂るとより吸収が良くなります

※ストレスを受けるとたんぱく質が減少する為、積極的に摂りましょう。



「ヒレ」、「もも」、「ロース」は  
ビタミンB1が豊富だブ〜〜

## ストレスを悪化させるもの

### ★スナック菓子・ファストフード：

塩分・脂肪分の多いスナック菓子、ファストフードは、過剰摂取により、栄養が偏り、イライラ感が増してしまうことがあるので、揚げ物なども控えめにしま

### ★甘いお菓子・ケーキ、清涼飲料水な

血糖値が急激に上がると急激に下がってしまいます。急激に下がった血糖値を上げようとするホルモンがストレスの元になるといわれています。日常的に糖分の多い物を摂り続けると、気分の波が激しくなり、感情のコントロールが出来なくなってしまう。

## ストレス解消メニュー

### 豆腐チヂミ



<1人分>  
エネルギー:102kcal  
たんぱく 4.1g  
リン:64mg  
塩分:0.3g



#### 材料(1人分)

- ・木綿豆腐 1/8丁
- ・卵 1/6個
- ・キムチ(市販) 10g
- ・ニラ 1/8束
- ・薄力粉 大匙2/3
- ・片栗粉 小匙1
- ・ゴマ油 小匙3/4

#### 作り方

##### <準備>

- ・豆腐は、水切りしておく。
- ・キムチは、細かく刻む。

- ① ボウルに豆腐を入れつぶし、卵を加えて混ぜる。
- ② ①に薄力粉、片栗粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、両面こんがり焼く。

### サワラの レモンソテー オイル 焼き



エネルギー:144kcal  
たんぱく質 12.3g  
リン:134mg  
塩分:0.4g



#### 材料(1人分)

- ・さわら切り身 60g
- ・塩 0.3g
- ・レモン汁 小匙1/3
- ・薄力粉 小匙1弱
- ・オリーブオイル 小匙3/4
- ・レモン汁 小匙1/3

#### 作り方

- ① サワラは塩をし、レモン汁に浸しておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を焼く。
- ③ 皿に盛り付け、食べる直前にレモン汁をかける。