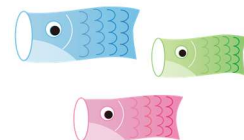


# おすすめ Recipe

No.13

《テーマ》

## 春を健やかに過ごそう！ ～ストレスと栄養ケア～



《春になると気が重い・・・これって5月病なの？》



5月の連休が終わると、なんとなく体調が悪い・会社に行きたくない等の憂うつな気分に  
見舞われることはありませんか？

5月病の主な原因はストレスや疲労。疲れやすい・頭痛がする・眠れないなどの身体的なものから、  
やる気が起きない・気分が落ち込むなど精神的なものまでさまざまです。

### ストレスと生体反応

1936年、カナダのハンス・セリエは  
「ストレス学説」を唱え、身体に生じる  
ストレス反応を3つの時期に分類しました。  
(右の図①～③)

これら状態は身体に大きな負荷がかかるため、  
消耗しやすい栄養素をしっかりと補給する必要があります。

長時間のストレスにより  
抵抗力が弱まっていく段階  
(精神障害を引き起こす恐れも)

ショックを受けて、  
身体的な抵抗力が  
弱まっている段階  
(血圧・体温などの低下)

③ 疲憊期  
ひはい

① 警告反応期

② 抵抗期

ストレス刺激が加え続けら  
れると抵抗力増し、それを  
維持する時期が続く

### ストレスと栄養ケア

#### 「糖質の補給」

代謝亢進により体内での  
グルコース消費が高まります。  
そのため十分な糖質と、  
その糖質をエネルギーに変える  
働きがあるビタミンB1を  
積極的に摂りましょう。



#### 「たんぱく質の補給」

副腎皮質から分泌されるホルモン  
によって筋たんぱく質の分解が  
亢進します。  
良質なたんぱく質には精神を  
安定化させる働きがあるため、  
十分に摂りましょう。



#### 「ビタミン類の補給」

ビタミンC・Eにはストレス時に  
発生する活性酸素の除去や、  
低下した免疫機能回復の作用が  
あるため、十分な補給が必要です。



「ストレスは必ずあるもの」と認識し、自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。  
“食事面も見直して、身心ともに疲労回復を心掛けましょう。”



5月の  
旬の食材

野菜：そら豆、アスパラガス、たけのこ、スナップえんどう、さんしょう、タラの芽  
魚介：あじ、タコ

## Recipe ①

# そら豆のホワイトシチュー



### 材料 1人分

|              |        |
|--------------|--------|
| そら豆          | 100g   |
| じゃがいも        | 1/2個   |
| にんじん         | 30g    |
| ハム           | 20g    |
| 水            | 400ml  |
| ホワイトシチュー（固形） | 100g   |
| 牛乳           | 100ml  |
| サラダ油         | 大さじ1/2 |
| 塩            | 0.3g   |
| こしょう         | 少々     |

### 作り方

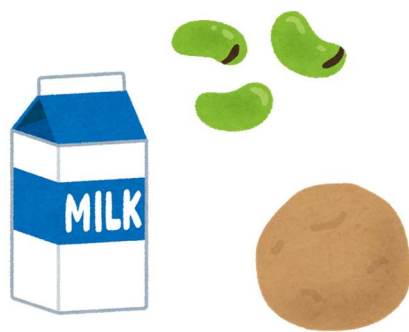
1. そら豆は熱湯に入れて固めにゆで、皮をむく。
2. じゃがいも・にんじんは皮をむき、一口大に切る。
3. ハムは食べやすい大きさに切る。
4. 鍋にサラダ油を熱し、②・③をよく炒める。
5. ④に水を加え煮る。
6. じゃがいもがやわらかくなったら一旦火を止め、ホワイトシチュー(固形)を入れて溶かす。
7. 火をつけて弱火にし、牛乳とそら豆を入れ、塩、こしょうで味を調え、さっと火を通す。

### 栄養素(1人分)

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| エネルギー : 365kcal | 食物繊維 : 6.7g     |
| タンパク質 : 14.5g   | ビタミンB1 : 0.36mg |
| 脂質 : 19.8g      | ビタミンB2 : 0.39mg |
| 糖質 : 25.4g      | 塩分 : 1.7g       |

ポイント

そら豆を茹でる際、  
栄養素の流出を防ぐため  
1〜2分でさっとゆでましょう



### コメント

そら豆には植物性たんぱく質や**ビタミンB1・B2**などのビタミン類が多く含まれています。  
**ビタミンB1**は糖を分解しエネルギーに変えるのに不可欠な成分で、疲労回復作用があります。  
**ビタミンB2**は「発育のビタミン」ともいわれ、皮膚、髪、爪などの細胞の再生に関与します。  
これらのビタミンは水溶性で水に溶けやすい性質を持っているので、シチューやスープにし  
栄養素を無駄なく取り入れましょう。

## Recipe 2

# タコとキムチの炒めもの



### 材料 1人分

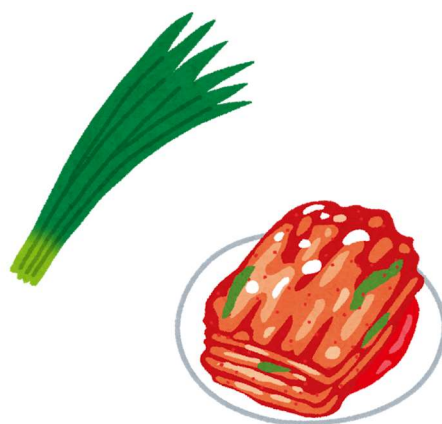
|      |      |
|------|------|
| ゆでタコ | 50 g |
| にら   | 15 g |
| にんじん | 15 g |
| 豚バラ肉 | 25 g |
| キムチ  | 25 g |
| ごま油  | 6 g  |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒    | 小さじ1 |

### 作り方

1. タコを一口大に切る。
2. にらは5 cm長さに切り、にんじんは短冊切りにする。
3. 鍋に油を熱し、豚バラ肉を炒め、にんじん、たこ、キムチ、にらの順に炒める。
4. しょうゆと酒を加えて味がからむようによく炒め、器に盛る。

### 栄養素 (1人分)

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| エネルギー : 233kcal | 食物繊維 : 1.4g     |
| タンパク質 : 15.9g   | ビタミンB1 : 0.18mg |
| 脂質 : 15.3g      | ビタミンB2 : 0.13mg |
| 糖質 : 3.2g       | 塩分 : 1.6g       |



### コメント

脂質や糖質が少ないタコとキムチの組み合わせは、生活習慣病を予防しダイエットにも有効です。塩分を控えている方は、しょうゆを入れずにキムチの風味で味わいましょう。

にらに含まれる**硫化アリル**が豚肉に含まれる**ビタミンB1**の吸収を高めるので、疲労を回復し、食欲不振や精神安定にも効果が期待できます。