

## ストレス緩和に★

### ひじき入りお好み焼き



#### 材料 (2人分)

#### 調理時間 30分

- じゃがいも . . . . . 2個
- ながいも . . . . . 100g
- 豚肉 . . . . . 160g
- 小松菜 . . . . . 50g
- ひじき . . . . . 3g
- 塩・こしょう . . . . . 適量
- お好みソース . . . . . 適量
- A { 卵 . . . . . 1個
- 小麦粉 . . . . . 大さじ3
- 水 . . . . . 大さじ1

※かつおぶし・あおのりなどお好みで

#### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 425kcal	たんぱく質	: 23g
塩分	: 0.5g	炭水化物	: 38g
ビタミンC	: 29mg	脂質	: 19g
ビタミンB1	: 0.7mg	カルシウム	: 97mg

#### 作り方

1



豚肉を塩・こしょうで薄く味をつけ炒め、器に取り出しておく。  
(豚肉から脂がでるので、油はひかない。焼き上がった後のフライパンの油は拭きとらず3の工程でそのまま使用。)

2



ひじきを水でもどす。ながいもをすりおろし、小松菜は細かく刻む。  
じゃがいもは千切りにし、水にさらす。さらしたじゃがいもをレンジで3分程度加熱する(やわらかくなればOK)。

3



Aをダマにならないようによく混ぜる。そこへ、2の具材を入れ、よく混ぜ合わせて生地をつくる。  
強火に熱したフライパンに生地を落とし、生地に1の豚肉をのせて焼く。  
焼き色が付いたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。  
焼きあがったらソースやかつおぶし等をお好みでおかけ下さい。

### ～ 食べ合わせによる効果 ～



# 「ストレス」に強い身体をつくろう！

「ストレス」は、人間関係や家族の問題、仕事などの心理的・社会的ストレス\*や環境、薬などの物理的・化学的ストレス\*に適応しようとして生じています。この「ストレス」により、身体の防御反応として副腎からホルモンが活発に分泌される、免疫機能が低下する、などのさまざまな反応がおこり、私たちのこころや身体に影響を及ぼすことがあります。過度のストレスは、多くの病気の発症や悪化に関わっていると考えられています。

「ストレス」に強い身体を作るためには、**ライフスタイル（運動・睡眠・趣味など）**を見直し、**毎日の食事**から「ストレス」により消費される栄養素を摂取することが大切です。

\*ストレス・・・こころやからだにかかる外部からの刺激

## 「ストレス」に強い身体づくりのために摂りたい栄養素

副腎からのホルモン合成で消費

**ビタミンB1**  
**ビタミンC**

- ・ **ビタミンB1**  
豚肉、うなぎ、玄米 等
- ・ **ビタミンC**  
赤ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、柑橘類 等



免疫機能低下に備えて

**たんぱく質**  
**ビタミンE**  
**β-カロテン**

- ・ **たんぱく質**  
肉類、魚介類、乳製品、大豆製品 等
- ・ **ビタミンE**  
アーモンド、モロヘイヤ、ブロッコリー、南瓜 等
- ・ **β-カロテン**  
ケール、にんじん、小松菜 等



興奮を抑えるために必要  
尿中排泄量増加で消費

**カルシウム**

- ・ **カルシウム**  
小魚、大根葉、乳製品、豆腐  
切干大根、ひじき 等



カルシウムは、**ビタミンD**と一緒に摂ると効率よく吸収ができます★

上記に挙げた栄養素は一例です。「これを食べるとストレスに効く！」という食品はありません。毎日色々な食品から偏りがないよう栄養素を摂り、バランスのよい食事・規則正しい生活をこころがけてください。

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医にご相談下さい。