

春バテを予防しよう!

～栄養科通信～
2019年4月号No. 22

だんだんと暖かくなってきましたが、体調など崩されていないでしょうか？
春や秋の季節の変わり目は一気に気温の変化があるので、
体調を崩される方が多い時期です。
今月は春先の体調不良の対策についてお伝えします。

春バテって？

あまりなじみのない言葉で聞き覚えがないと思います。
春バテとは、冬から春にかけての寒暖差や気圧の変化、
新生活へのストレスによって自律神経が乱れ、
【だるい】【イライラ】【やる気が出ない】【昼間眠い】【目覚めが悪い】など
といった不調が生じます。



春バテの対策法

《食事》 疲れやだるさ、ストレスなどに効果のある栄養素が
含まれている食材を積極的に食事に取りましょう。

【ビタミンB群】・・・疲労回復や、神経・精神の興奮を抑える働き

B1:うなぎ、豚肉 B2:レバー B6:かつお、まぐろ など

【ビタミンC】・・・抗酸化作用、抗ストレス作用

レモン、キウイフルーツ、かんきつ類、赤/黄ピーマン など

【マグネシウム】・・・脳や神経の興奮を鎮め、精神を安定させる働き

種実類、魚介類、藻類、野菜類、豆類 など

【カルシウム】・・・イライラやストレスなど神経の興奮を抑える働き

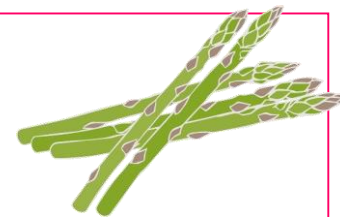
乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき など

《生活習慣》 身体を休めてリラックスをすることや、身体を冷やさないと
ころが大切です。
ゆっくりお風呂に入ったり、蒸気で蒸したタオルを目元に
あてるなどして、身体を温めましょう。

☆今月の旬のおすすめ食材☆

【アスパラ】

アスパラはビタミン類やカリウムが豊富です。
水に溶けやすいビタミンやカリウムは茹でてしまうと
出て行ってしまいう栄養素ですが、アスパラは茹でてでも栄養素が
ほとんど流出しない特徴があります。



アスパラに含まれるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸は
新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強の効果があります。

☆今月のレシピ☆

【アスパラの豚肉巻き～チーズ・しそ入り～】

《材料》(2人分)

アスパラ 4本
しその葉 8枚
スライスチーズ 4枚
豚バラ(薄切り) 140g程

【調味料】

醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1/2
みりん 大さじ1/2 だしの素 少々
酒 大さじ1/2

【作り方】

1. アスパラの端1cmは切り落とし、下の硬いところはピーラーで皮をむく。
2. 1のアスパラを洗って半分にする。
3. しその葉は洗い、2のアスパラにしその葉とチーズを巻いていく。
4. しその葉の上に豚バラ肉を巻いていく。
5. ボウルに調味料をすべて入れ、混ぜておく。
6. フライパンに4を並べてきつね色になるまで中火で焼く。
7. 全体に色が付いたら(3分程焼く)あわせた調味料を回し入れる。
フライパンをゆすったりしながらタレを絡めてあげていく。
8. お好みに付け合せに野菜などを一緒に盛り付ける。

