



栄養情報だより



日ごとに暖かくなり、すっかり春らしい陽気になりましたね。
いきなりですが、皆さんはよく眠れていますか？
人は人生の約3分の1を睡眠時間に使っているといわれています。
しかし、睡眠リズムを整える「セロトニン」や「メラトニン」といったホルモンは年齢とともに分泌量が減少するため、食事から意識して取り入れることが大切です。



◎タンパク質を摂りましょう

セロトニンやメラトニンは「トリプトファン」というアミノ酸を摂取することでつくられます。

これはタンパク質源の食品(肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品)に多く含まれるため、毎食一品はタンパク質源のおかずを摂る事が理想的です。

また、朝ごはんをバランスよく食べると脳や身体へのエネルギー補給となり、昼間の集中力がアップしより活動的に過ごすことができます。

朝から主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ると良いでしょう。



今回は忙しい朝でも手軽にタンパク質が摂れるおススメのレシピを紹介します。
みなさんもバランスの良い食事と質の良い睡眠をとり、健康的で充実した生活を送りましょう。



◎普段の味噌汁にタンパク質をプラス！ ～身体も温まるレタスと豚肉の味噌汁～

・材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉	4枚(70g)
レタス	2枚
★水	300ml
★顆粒だし	小さじ1
みそ	大さじ1
生姜(チューブでも可)	適量

・作り方

- ① 豚肉は長さを半分に、レタスは一口大に切る。
- ② 鍋に★を入れて火にかけ沸騰したら豚肉を1枚ずつ加える。肉に火が通ったら、みそを溶き入れ、レタスを加え、ひと煮ちさせる。
- ③ お好みで生姜をいれて完成！