

# 「気象病」対策に摂取したい食べ物

## ○そもそも気象病とは何か。

天気や気圧の変化により、頭痛やめまい、吐き気、抑うつ気分、痛みなどの症状が出てしまうのが「気象病」梅雨や夏～秋にかけてひどくなる人が多いと思います。

大きな原因として挙げられるのは「自律神経」と「内耳の感受性」です。

自律神経を整えるには、普段の生活が大切になってきます。

栄養バランスの良い食事を摂り、適度な運動をし、夜しっかり寝て朝起きるというものです。

## ○栄養バランスの良い食事とは。

「日本型食生活」、いわゆる一汁三菜をおすすめしています。食事を摂る時間も大切で、食べてすぐに寝てしまうと、睡眠中も内臓が動いてしまい、質の悪い睡眠になってしまいます。自律神経を整えるためには寝る3～4時間前までに食事を済ませておきたいです!!!



### 1汁

海藻、野菜、豆腐が入り、発酵食品である、みそを使った味噌汁。

だしの味を強くすることで、塩分も抑えることができます。

### 3菜

主に米などの主食  
肉/魚/卵/大豆製品からなる  
たんぱく質がメインの主菜

野菜、海藻、きのこ類の副菜



## 6月のレシピ (1人前)

- ◎ジャージャー麺
- ◎アスパラのフレンチサラダ
- ◎金平こんにゃく

一人前あたり

エネルギー：569 kcal  
 たんぱく質：27.5g  
 脂質：22.8g  
 炭水化物：61.3g  
 食塩相当量：2.9g



## ジャージャー麺

### 【材料】

・中華麺	100 g	Ⓐ 水	100 cc
・豚ひき肉	70 g	酒	10 g
・しいたけ	30 g	醤油	5 g
・たけのこ	50 g	甜麺醬	5 g
・白ねぎ	30 g	鶏ガラ出汁	0.5 g
・生姜	2 g	片栗粉	適量
・にんにく	2 g	・きゅうり	30 g
・ごま油	1 g	・ゆで卵	半分
・豆板醬	2 g		

### 【作り方】

- ①白ネギ、しいたけ、たけのこ、しょうが、にんにくはみじん切りする。  
きゅうりは干切りする。
- ②フライパンにごま油をひき、みじん切りにした生姜とにんにくを中火で炒める。
- ③香りがたったら豆板醬を入れ、ひき肉を入れて炒める。
- ④豚肉に火が通ったらⒶを入れ、①で切った野菜を入れ煮詰める。
- ⑤野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥麺を茹で皿に盛り、⑤のあんとなねぎ、きゅうり、ゆで卵をのせて完成。

## アスパラのフレンチサラダ

### 【材料】

・アスパラ	30 g
・ブロッコリー	25 g
・トマト	20 g
・サニーレタス	30 g
<b>B</b> マヨネーズ	6 g
粉チーズ	1 g
砂糖	1 g
水	1 g
酢	1 g
塩	0.5 g
レモン汁	0.5 g

### 【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリー、アスパラは下茹でする。
- ③調味料 **B** を混ぜ合わせる。
- ④野菜と **B** を混ぜて完成。



## 金平こんにゃく

### 【材料】

・こんにゃく	30 g
・人参	10 g
・いんげん	10 g
・醤油	3 g
・酒	1 g
・砂糖	1 g
・水	10 g
・ごま油	1 g

### 【作り方】

- ①こんにゃく、人参、いんげんは乱切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、こんにゃくを炒める。
- ③調味料を加え、野菜を入れ炒める。
- ④お皿に盛り付けて完成。

