

食欲がでない。。。



なんとなく気分が優れないのは 5月病のせい！？

五月病を解消するカギは・・・**セロトニン**！

セロトニンとは神経伝達物質の一種で、太陽の光を浴びると活性化する覚醒作用や
大脳辺縁系の活動が安定して適度にリラックスできた平常な状態になるネガティブ気分解消
など、精神を安定させる作用をもっています。

そのためセロトニンが不足すると気分が落ち込み疲れやすくなったり寝つきが悪くなるなど、
うつ病につながるともいわれています。

セロトニンを作るには、必須アミノ酸であるトリプトファンやビタミンB6、
炭水化物と一緒に摂ることが大切です。

トリプトファン

セロトニンの材料となる必須アミノ酸

★主に含まれている食材



肉や魚、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質。



ビタミンB6

トリプトファンをセロトニンに変えるために必要なビタミン

★主に含まれている食材



青魚、鶏肉、パプリカ、バナナ、サツマイモ、
カボチャ、ほうれん草、ブロッコリーなど。

炭水化物

セロトニンを効率よく脳内に取り込む働きをする。

★主に含まれている食材

ごはんやパンなどの穀類、いも類など



今月のレシピは次のページをチェック！



5月のレシピ (1人前)

ごはん
揚げない！鰯の南蛮漬け
ポテトサラダ
なめこと豆腐のみそ汁
フルーツ白玉

一人前あたり
エネルギー 585kcal
たんぱく質 22.1g
脂質 12.2g
炭水化物 93.1g
食塩相当量 2.7g



鰯の南蛮漬け

アジ	60g
片栗粉	1g
油	3g
玉ねぎ	20g
ピーマン	10g
パプリカ	15g
酢	20g
砂糖	7g
しょう油	7g
みりん	5g
ほんだし	1g
たかのつめ	少々

A

- ①玉ねぎ・パプリカ・ピーマンを千切りにし、Aの調味料と切った野菜をボウルに入れ漬けておく。
- ②フライパンに少し多めの油をいれ火をつける。
- ③片栗粉をまぶした鰯を、皮目を下にして揚げ焼きにする。反対も焼き火が通ったらキッチンペーパーで軽く油を切り、バットに並べる。
- ④その上に①の野菜を全体にかけ、完成！

ポテトサラダ

ジャガイモ	40g
にんじん	5g
ハム	5g
きゅうり	10g
マヨネーズ	6g
豆乳	4g
塩	0.1g
コショウ	少々

- ①じゃが芋の皮を剥き、火が通りやすいよう厚めのいちよう切りにする。鍋にじゃが芋が浸る程水を入れ茹でる。
- ②にんじんをいちよう切りにして茹でる。ハムは短冊切りにする。きゅうりを輪切りにスライスする。
- ③じゃが芋に火が通ったらザルで水を切り、ボウルに移し熱いうちにつぶす。中までしっかり火が通ったら皿に盛り、
- ④すべて混ぜ合わせたら完成！

フルーツ白玉

白玉粉	20g
水	4g
みかん缶	10g
キウイフルーツ	10g
サイダー	30g

- ①白玉粉の入ったボウルに水を少しずつ加えながらよく捏ね耳たぶほどの硬さになったら一口大に丸める。
- ②鍋に湯を沸かし、真ん中をくぼませながら落とし入れ5分ほど茹でて氷水にとる。
- ③キウイの皮を剥き、いちよう切りにする。
- ④すべて合わせ、完成です

