

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「ストレスケアレシピ」～

春は新生活の季節ですが、同時に環境の変化にストレスを感じることも。ストレスを遠ざける食習慣のポイントと、簡単に作れるレシピをご紹介します。

●ストレスに強くなる食習慣のポイント

①食事の基本は「定食スタイル」

→主食（ご飯）、主菜（肉や魚などのおかず）、副菜（野菜などのおかず）、実だくさんのみそ汁がセットになった定食スタイルが食事の基本形。食べ過ぎや野菜不足を防ぐことができる。

②食材をまんべんなくとる

→栄養素が不足しないよう、様々な食材をまんべんなく食べることが大切。

③4つの嗜好品「CATS」に気を付ける

→C：カフェイン A：アルコール T：タバコ S：砂糖

過剰摂取が習慣化すると控えることが難しくなるので注意が必要。

カツオのピリ辛サラダ仕立て

(4人分)

〈作り方〉

- ①カツオは薄いそぎ切りにし、Aをからめて5分おく。
- ②玉ねぎは薄い半月切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③水菜は3cm長さに切り、トマトは7～8mm厚さの半月切りにする。
- ④器に①～③を盛り合わせ、Bをかける。

ポイント

青魚にはDHA・EPAといった、良質な油が豊富に含まれます。火を使わず見た目も鮮やかなごちそうおかずです。

A

B

| 材料 | 4人分 |
|----------------------|------|
| カツオさく | 300g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| おろししょうが (チューブタイプ) | 少量 |
| 新玉ねぎ | 2個 |
| 水菜 | 60g |
| トマト | 1個 |
| コチュジャン | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| すり白ごま | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| おろしにんにく (チューブタイプ) | 少量 |

栄養成分 (1人分)

エネルギー 156kcal

塩分 2.1g



チーズオムレツのオープンサンド

(4人分)

| 材料 | 4人分 |
|------------|------|
| ライ麦パン(8枚切) | 4枚 |
| 卵 | 4個 |
| プロセスチーズ | 60g |
| パセリのみじん切り | 大さじ4 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| こしょう | 少量 |
| バター | 小さじ4 |
| レタス | 適量 |
| ミニトマト | 4個 |
| あらびき黒こしょう | 少量 |

〈作り方〉

- ①チーズは5mm角に、ミニトマトは半分に切る。卵は割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ②フライパンにバターを中火で熱し、卵液を一気に流し入れてスプーンで大きく混ぜ、好みの加減に火を通す。
- ③パンをトーストし、ちぎったレタス、②、ミニトマトをのせ、黒こしょうをふる。

ポイント

ライ麦パンは食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれます。オムレツと生野菜を合わせることで食感に変化をつけます。

栄養成分(1人分)

エネルギー 330kcal

塩分 1.3g

