

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



● ストレス解消 ●

成人・1日
摂取量めやす

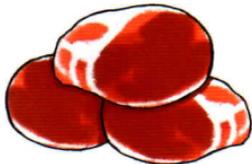
男性 5mg
女性 5mg

パントテン酸

パントテン酸はさまざまな食物に含まれるビタミンで、食品からとる以外に、腸内細菌の働きによっても合成されます。人間の体はストレスを感じると副腎皮質ホルモンを分泌し、ストレスに対処しますが、パントテン酸はこのとき副腎の働きを強化し、副腎皮質ホルモンの産出を促します。アルコールやカフェインなどで消耗しやすくなるので、ふだんからお酒やコーヒーをよく飲む人は多めにとりたいビタミンです。

!これがおすすめ食材 Recommended Foods

鶏レバー



牛や豚のレバーに比べてやわらかく、臭いも少ないうえに低カロリー。ビタミンA、鉄が特に多く、ビタミンB1・B2も豊富。血抜き、臭み消しをして炒め物や揚げ物などに。

100g:10.1mg

子持ちがれい



良質のたんぱく質が豊富で消化もよく、胃の弱い人や体力が低下しているときにおすすめ。ヒシに含まれるコラーゲンのほか、卵巣に多いビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ。

100g:2.41mg

納豆



納豆特有の成分ナットウキナーゼは、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす血栓を溶かす作用を持つ。ビタミンB2・K2も豊富。納豆菌そのものは腸内環境を良好にする働きがある。

100g:3.6mg



元気が出るとっておきレシピ 「オクラ納豆うずら卵のせ」

ネバネバ食材で、体の中からストレス解消

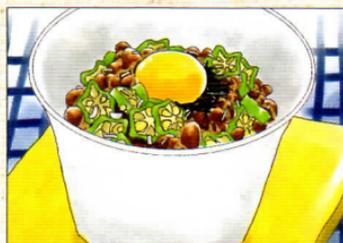
1人分
118kcal

●材料(4人分)

オクラ140g、納豆4パック、刻みのり適量、ねぎ適量、うずら卵4個、A[しょうゆ小さじ2、練りわさび適量、だしの素少々]

●作り方

- ①オクラはヘタを切り熱湯にサッとくぐらせて冷水に取り、水けをきって小口切りにする。
- ②①のオクラと納豆をボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り、刻みのりとみじん切りにしたねぎをかける。
- ④中心を少しくぼませ、うずらの卵を割ってのせる。



食べ方ひとつで 効果倍増

ビタミンC+Eで ストレスにより強く

||じっは

ビタミンCは副腎の動きを強め、ビタミンEは酸素の利用を促進して副腎を助けるので、パントテン酸と組み合わせると摂取すれば、ストレス耐性がアップします。

||さらに

ストレスの度合いが強いと感じたら、栄養の宝庫・レバーを食卓へ。ビタミンCだけが少ないので、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒にとれば完璧です。

||ちなみに

ストレスの多い人ほどビタミンやミネラルの消耗は激しくなります。リラックスした時間と、パントテン酸をはじめとした総合的な栄養補給を。

副腎をサポ-ト

