

2015 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

食べる元気

● イライラ ●

ビタミンB群

ビタミンB群は炭水化物や脂質の代謝に関わり、エネルギー転換に働く重要な栄養素です。たんぱく質や赤血球などの合成に大きく関与し、不足すると神経の働きに支障が出る場合があります。過度の緊張やイライラは、ビタミンB群の不足が原因であることも。ビタミンB群にはB1・B2・B6・B12など数多くの種類があり、それぞれが連鎖的に作用しているため、バランスよく摂取することが大切です。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

レバー類



ビタミンB群だけでなく、ビタミンA、鉄も多く含み、疲労回復や貧血の改善に効果的。栄養価は高いがコレステロールも多いので、食物繊維を含む緑黄色野菜や海藻などと一緒にとるのがおすすめ。

かき



互いに協力し合い、造血や核酸の合成に働くビタミンB12と葉酸が豊富。亜鉛などのミネラルのほか、うまみ成分のタウリンなどを含み、滋養によい食品であることから「海のミルク」と呼ばれる。

玄米



白米にない果皮、種皮、糊粉層、胚芽の付いた状態の米。その栄養価は、ビタミンB2が白米の約2倍、鉄・リンは2倍以上、食物繊維、ビタミンB1・Eは約4倍も含まれ生活習慣病の予防に役立つ。

Recipe

元気が出るとっておきレシピ

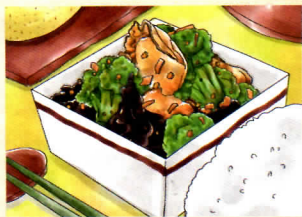
「かきの香味炒め」

ビタミンと鉄分たっぷりで心もおなか也大満足

1人分
134kcal

●材料(4人分)

かき(むき身)300g、きくらげ10g、ブロッコリー1株、長ねぎ80g、にんにく1かけ、しょうが20g、ごま油小さじ2、A[酒大さじ1・1/3、しょうゆ小さじ2、かたくり粉小さじ2、おろししょうが少々]、B[オイスターソース大さじ1・1/3、酒大さじ2、しょうゆ小さじ2]



●作り方

- ①かきは薄い塩水で洗って水けをきり、Aを合わせてもみ込む。
- ②きくらげは水で戻して石づきを取り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④鍋にごま油と③を入れて熱し、香りが立ったら②とBを加えてふたをする。
- ⑤蒸気が出るまで中火で3～4分蒸し煮にしたなら、①を加えて火が通るように手早く炒め合わせる。

食べ方ひとつで 効果倍増

脳への栄養補給で 心を穏やかに

じっは

脳の神経細胞から放出され、各細胞へ情報を伝えるのが神経伝達物質のセロトニンやアセチルコリン。ビタミンB群はこれらの合成に関与し、脳の働きを安定させます。

さらに

B群の中でもB1・B12は特に、神経機能の維持や、精神の安定に役立ちます。そのほかB2は細胞の再生、有害物質の分解など、多くの効能が認められています。

ちなみに

B群はいずれも水溶性で、余った分は尿と共に排出されます。過剰摂取の心配はありませんが、熱に弱く調理でも失われるため、意識して多めにとるとよいでしょう。

