



2015 CALENDAR



血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



● 睡眠トラブル ●

メラトニン

メラトニンは、^{しょうかたい}脳の松果体から分泌されるホルモンの一種で、睡眠サイクルを調節して快眠へと導きます。不規則な生活で、睡眠と覚醒を繰り返すリズムである「体内時計」が狂ったり、過剰なストレスにより体が緊張したりすることで不眠は起こります。メラトニンは催眠物質として働いて眠りを誘い、体をリラックスさせる効果があるので、メラトニンを含む食品を摂取することでよく眠れるようになります。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

バナナ



東南アジア原産の果実。以前は高価だったが、現在では常時店先に並ぶ身近な食べ物。熟すことで、でんぷんが果糖やブドウ糖に変化し、消化されやすい状態に。整腸作用のあるペクチンやオリゴ糖も含む。

くるみ



良質の不飽和脂肪酸、たんぱく質が豊富で、栄養価に優れている。滋養強壮、生活習慣病予防、美容や老化防止、物忘れにも。ただしカロリーが高いため、刻んでサラダに振りかけるとして量はほどほどに。

きゅうり



インド原産のウリ科の果菜で種類は400種とも。体内の過剰な塩分を排出してくれるカリウムが豊富。利尿作用があるのでむくみの解消にも。ビタミンCを破壊する酵素が含まれるので、食べ方に注意したい。



元気が出るとっておきレシピ

「バナナのおかずスティック」

子どもが喜ぶ快眠のための甘いおかず

1人分
387kcal

●材料(4人分)

合いびき肉200g、バナナ2本、くるみ60g、
サラダ油大さじ2、A[卵1個、パン粉大さじ6、
塩小さじ1/2]、B[トマトケチャップ大さじ1・
1/3、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2、水大さじ
4]



●作り方

- ①合いびき肉とAをフードプロセッサーにかけて滑らかにし、直径2cmのボール状に丸める。
- ②バナナは5~7mmの薄切りにし、くるみは粗めに砕いておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①を並べて中火にし、転がしながら中まで火が通るように焼く。
- ④火が通ったら、よく混ぜ合わせたBを加え、全体にからめて火を止める。
- ⑤バナナ、ミートボール、バナナの順に串に刺して、くるみを敷いた皿に乗せる。

食べ方ひとつで **効果倍増**

催眠成分を含む 食品を積極的に

じつは

メラトニン以外にも、快適な眠りへといざなう成分があります。睡眠や呼吸を調節するアミノ酸の一種グリシンや、精神安定作用があるトリプトファンなどがそうです。

さらに

グリシンはえびやほたて貝、トリプトファンは牛乳や大豆製品に多く含まれます。メラトニンを含むバナナやくるみなどの食材と合わせて献立をつくるとよいでしょう。

ちなみに

不眠には、思わぬ病気が潜んでいることもあるので注意しましょう。大きないびきや昼間の眠気がひどい場合は、病院での検査をおすすめします。

★ 睡眠成分 ★

