



カラダが喜ぶ旬の食材

食べてほしい旬の

春野菜

春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、冬の間溜まった体内の有害な物質を排出するのに役立ち、便秘予防にも効果的です。また、抗酸化成分が豊富で、疲労回復に効果的です。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。

菜の花 旬 2~4月



春野菜の中でも抗酸化成分が豊富で、老化防止や免疫力向上に効果があります。特に、ビタミンCの含有量は、ほうれん草の約4倍含まれています。ビタミンB群、鉄、食物繊維なども多く含み、免疫力向上と便秘予防に効果的です。

春キャベツ 旬 3~5月

キャベジンと呼ばれるビタミンUが含まれており、胃腸の働きを整えてくれます。また、ビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防、疲労回復、肌荒れの解消などに効果的です。



アスパラガス 旬 4月下旬~6月

ビタミンAやビタミンK、葉酸などが多く含まれており、目の健康や血液をサラサラにする効果があります。また、疲労回復に効果的なアミノ酸の一種アスパラギン酸も含まれています。



今が旬! 筍レシピ

★味つけ簡単★

Recipe

チンジャオロース

作り方

- ポイント1: Aの下味は全て小さじ1!
ポイント2: 調味料Bはすべて大さじ1で簡単!

- 1 豚肉を細切りにしてAで下味をつけて10分以上おく
- 2 Bの調味料を合わせる
- 3 ピーマン・パプリカ・筍を細切りに切る
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、①の豚肉を炒める
- 5 肉の色が変わったら、③の野菜を入れて炒める
- 6 Bの調味料をかけて、全体に混ぜ合わせて出来上がり。



材料 (4人分)

豚こま切れ	200g
A しょうゆ・酒	
マヨネーズ	各小さじ1
ピーマン	5-6個
パプリカ(赤)	1/2個
たけのこ	150g
ごま油	小さじ1
B しょうゆ・酒	
砂糖	各大さじ1
オイスターソース	



ストレスに強い身体づくり



春は環境の変化が大きい季節。心機一転やる気が高まる一方で、変化に順応することができず心身ともにストレスを感じることも多くなる季節。ストレスに負けないカラダをつくるコツをご紹介します！

食べ物

ビタミンB群

抗ストレスホルモンの生成に必要

豚肉、レバー、玄米、魚介類、ほうれん草、枝豆、牛乳、卵黄など

ビタミンB群不足で現れる症状→「集中力が続かない」「落ち着きがない」など

ビタミンC

抗ストレスホルモンの生成に必要

ブロッコリー、小松菜、ジャガイモ、サツマイモ、ピーマン、キウイフルーツ、イチゴなど

ビタミンCは一度に大量に摂取してもため込んでおくことができないため、こまめに摂取することが大切

たんぱく質

抗ストレスホルモンの生成に必要

肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

大豆製品に含まれる必須アミノ酸の“トリプトファン”は精神を安定しストレスを軽減する“セロトニン”の材料になる

カルシウム マグネシウム

精神の興奮を抑える

〈カルシウム〉乳製品、大豆製品、小松菜、小魚など
〈マグネシウム〉大豆製品、海藻類、魚介類、ゴマ、アーモンドなど

ストレスを感じると尿中排泄量が増加するため、その分を補う必要がある



呼吸法 ～腹式呼吸～

食事以外にもストレスを軽減する方法はいくつかありますが、中でも手軽に実践できるのは呼吸法です。ストレスが溜まっていると交感神経が優位となり、浅く速い呼吸になっていることが多いです。腹式呼吸を意識することで副交感神経が優位となり、心身ともに深いリラックスに導くことができます。

- ①仰向けに寝て、両手は体の両側で手のひらを上に向ける
- ②口から息を吐きお腹を縮める意識でさらに息を吐ききり、口を閉じる
- ③鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる。

※①～③を5～10回繰り返します。

香り

香りで脳をリラックス

香りが鼻から脳に刺激として取り入れられ、自律神経系、内分泌系、免疫力やホルモンバランスを整えてくれます。リラックスしたり集中力を高めたりと心身に大きな影響を与えてくれます。たった10秒香りがかぐだけで、気分が切り替わります。ハンカチやティッシュに1滴垂らして香りを楽しみましょう。

気分が沈む時

レモンバーム
オレンジ・スウィート

レモンバームやオレンジに含まれる「リモネン」は、ストレスによる緊張感や不安感を緩和してくれるため、リフレッシュ効果が期待できます。

疲れがとれない時

ローズ
イランイラン

イランイランの香りは、心を落ち着かせ緊張や不安を緩和してくれるリラックス効果や、ホルモンバランスを調整する作用もあるため女性特有の症状であるPMSや更年期障害などの症状緩和にも働きます。

集中力が続かない時

ペパーミント
ローズマリー

ペパーミントやローズマリーの香りは、集中力や記憶力を高める作用があるとされているため、仕事や勉強での集中力アップや眠気覚ましにお勧めです。

落ち着かない時

ラベンダー
カモミール

ラベンダーの「酢酸リナリル」には精神を安定させるリラックス効果があります。また、カモミールの「エステル類」は緊張緩和作用がありリラックスして入眠しやすくなるため、不眠の方にもお勧めです。

