

5月 おいしいえいよう

五月は新しい環境に身を置き、一か月が経った頃。「親元を離れての一人暮らしがうまくいかない」「新しい職場に慣れない」「配置換えで人間関係がギクシャクしている」など、悩んで精神的にまいってしまうことがあります。五月病になると憂鬱で仕事の効率も悪くなったりしがちです。

そんな時は、食事のときにちょっとしたことを意識して、憂鬱になるリスクを減らしてみましょう。

●幸せホルモン「セロトニン」がカギ！

セロトニンとは神経伝達物質のことで、精神を安定させる作用を持っています。セロトニンが不足すると気分が落ち込んだり、不眠になるなどして、うつ病等につながるともいわれています。

●セロトニンを分泌させるためには、3つの栄養素が必要です。

セロトニンにはアミノ酸、ビタミンB群、炭水化物が必要です。具体的には、良質なタンパク質にたくさん含まれている必須アミノ酸であるトリプトファンや、青魚や鶏肉、またバナナなどに多く含まれるビタミンB6、そして主食となるご飯やパンなどに含まれる炭水化物です。

トリプトファン → セロトニンの材料。

ビタミンB6 → トリプトファンをセロトニンにするために役立つもの。

炭水化物 → 生成されたセロトニンを脳内に取り込むために必要なもの。

この3つをバランスよく摂取しないと、セロトニンが正常に働きません。

食事以外でセロトニン分泌促進…

自然光を浴びる

マッサージやエステでリラックスする

ダンスやウォーキングなどリズムカルな運動をするのが、効果あり。

トリプトファン(豆乳)ビタミンB6(ほうれん草)炭水化物(さつまいも)が一皿で摂れる！！

●セロトニンを分泌させるポイント

ポイント(1) 必要な栄養素を含む食材を知る。

○トリプトファン

肉や魚、大豆製品、牛乳などの良質なタンパク質をたくさん含むもの

○ビタミンB6

青魚、鶏肉、バナナ、さつまいも、パプリカ、かぼちゃ、アボカド、ナッツなど

○炭水化物

ご飯やパンなどの炭水化物をたくさん含むもの。特に玄米ご飯や雑穀入りご飯、ライ麦パン、全粒粉パンが◎



ポイント(2) 無理なく、できる範囲でバランス良くする。

あれもこれもでは続かないものです。時間のない中、自炊するなら、いろんな食材を一度に摂取できるポトフや、具たくさんのスープ、野菜や肉を放り込んだ焼きそばやスパゲティでも◎。

ポイント(3) 最も大切なのが朝ご飯

朝ご飯で脳を覚醒させ、効率よくセロトニンが分泌される土台を作ることが重要です。朝バタバタして時間がないならバナナ1本を食べるのでも、ヨーグルトや牛乳を摂取するのも良いです。

ポイント(4) 咀嚼を意識してメニューを考える。

咀嚼のリズミカルな運動によりセロトニンの分泌が促されます。ガムを噛んでも同じ効果があります。

ポイント(5) 誰かと一緒に楽しく食べる。

●鮭とほうれん草の豆乳スープ (2人分)

〈材料〉 鮭2切れ、ほうれん草1束、玉ねぎ1/4、薩摩芋1/4個、しめじ好きなだけ、水1カップ、豆乳1カップ、コンソメキューブ1個、粉チーズ少々、ブラックペッパー

〈作り方〉 ①野菜を一口大、鮭を食べやすい大きさに切る。

②鍋に水を入れ沸騰したら、コンソメ、鮭、薩摩芋、玉ねぎを煮る。

③5分程したらほうれん草、しめじを入れさらに煮る。

④野菜が煮えたら豆乳を加え温める。

⑤粉チーズ、ブラックペッパーで味を調える。

