



## イライラに負けない 食事のポイント

- ① 規則正しい生活と食生活
- ② 良質なたんぱく質の補給
- ③ ミネラルの補給
- ④ ビタミンの補給



好きなものばかりを食べてしまう偏食や忙しくて食事を抜いてしまう欠食、暴飲暴食などの食べ方はイライラに拍車をかけてしまいます。イライラを感じる時こそ、1日3食バランスよく食べることが大切です。

食事は単に栄養を摂るためだけのものではありません。楽しい食事は心を穏やかにしてくれます。忙しいとつい食事を早く済ませてしまいたいと思いがちですが、心にゆとりを持って、楽しく・おいしく、リラックスした食事をしてみましょう。

### 積極的に摂りたい栄養素と多く含まれる食品

摂りたい栄養素	多く含まれている食品
良質たんぱく質	肉類、魚介類、牛乳、乳製品、卵、大豆
カルシウム	牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、小松菜、ひじき、切干大根
マグネシウム	大豆製品、ほうれん草、枝豆、ごま、落花生、アーモンド
ビタミンB1	胚芽、豆類、落花生、豚肉、レバー、うなぎ
ビタミンB2	レバー、うなぎ、さば、牛乳、乳製品、卵、納豆、アーモンド
ビタミンC	ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、キウイ、かんきつ類
βカロテン	にんじん、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、ブロッコリー
ビタミンE	ひまわり油、綿実油、アーモンド、胚芽、たらこ、うなぎ、かぼちゃ

## おすすめレシピ



### ポークビーンズ

#### 材料 (4人分)

大豆水煮	130g	にんにく	1片
豚小間肉	200g	トマト缶	1缶
酒	大さじ1	水	1カップ
A 塩	小さじ1/2	ローリエ	1枚
こしょう	少々	コンソメキューブ	1個
人参	1/2本	塩	少々
玉葱	1個	こしょう	少々
じゃがいも	中1個	オリーブ油	大さじ1

#### 作り方

- ① 豚肉はAをもみ込み、15分程おく。玉葱、人参、じゃがいもは1cm角に切る。大豆は水気をきる。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら①の野菜を加えて炒める。
- ③ ①の豚肉を加えて炒め、肉の色が変わってきたら、コンソメ、トマト缶、水、ローリエを加えて強火にする。煮立ったら中火にし、5分ほど煮る。
- ④ ①の大豆を加えて更に10分程煮て、塩こしょうで味を調える。

### ほうれん草のピーナッツ和え

#### 材料 (4人分)

ほうれん草	1わ
炒りピーナッツ(正味)	1/2カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ2

#### 作り方

- ① ほうれん草はきれいに洗い、塩少々を加えたたっぷりの熱湯に入れて色よく茹でる。水にとって冷まし、水気を絞って2~3cm長さに切る。
- ② ピーナッツは薄皮を除いてすり鉢に入れ、すりこ木で叩きつぶしてからすりつぶし、砂糖、しょうゆ、だし汁を加えてすり混ぜる。
- ③ ①の水気をもう一度よく絞り、②に入れて和える。

管理栄養士 佐々木 香 さん

参考図書 『香川靖雄教授のやさしい栄養学』香川靖雄 著 女子栄養大学出版社／『応用栄養学〔第4版〕』江澤郁子 津田博子 編著 建帛社

