



いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

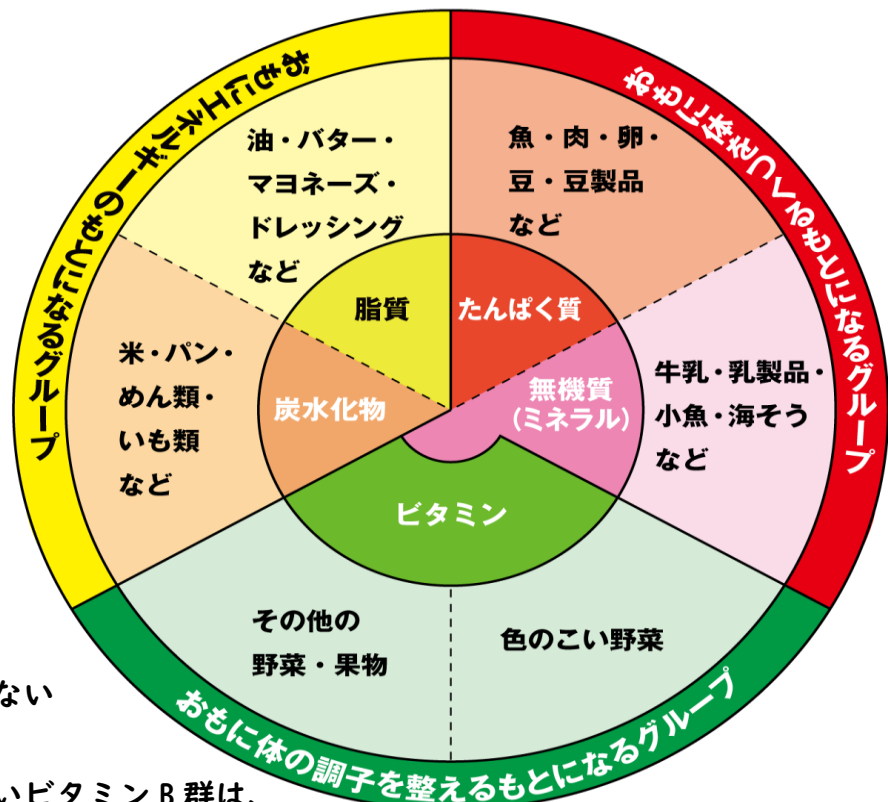
## 五大栄養素

五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科では、これをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、食品をおもな栄養の働きで3つのグループに分ける指導も学校ではよくおこないます。炭水化物と脂質を多く含む食品は、

体のエネルギーになる食品「黄」のグループ、たんぱく質、ミネラルは体をつくるもとの食品「赤」のグループ、ビタミンは、体の調子を整える「緑」のグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。

たとえば成長期にかかせないビタミンB群は、野菜だけではなく、穀物や魚、肉にも多く含まれています。



## ストレス解消に効果がある食べ物

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、私たちの生活は通常に戻りつつあります。コロナ禍での生活は、様々な場面で制限をかけられて、ストレスを感じる場面が多くあったことと思います。人はストレスを感じると、イライラしたり、眠れなくなったりなど、色々な変化が起こります。そこで、ストレスに負けない体づくりに大切な栄養素とその食材、そして自宅でも実践できるレシピを紹介します。

### ●たんぱく質 (トリプトファン)

脳をリラックスさせるホルモン「セロトニン」を生成。不眠・不安感の予防・改善。

卵、大豆製品、乳製品、ごま、バナナ



### ●GABA (アミノ酸の一種)

脳の神経伝達物質のひとつ。脳の興奮を抑え、リラックス作用がある。

ナッツ類、発芽玄米、トマト、キムチ等発酵食品



### ●カルシウム

神経や筋肉の興奮を抑える。感情のコントロールの乱れを直す。

乳製品、小魚、ほうれん草等の青菜 など



### ●クエン酸

神経の興奮を抑える。疲労回復効果。

お酢、レモン等の柑橘類、梅干し など



ストレス解消を目的に暴飲暴食をしてしまうと、返って新たなストレスが生じる原因となることがあります。ストレスを感じているときこそ、栄養バランスを意識した食事を心がけてみましょう。

## ストレスを軽くするレシピ

### 豚肉と油揚げのくるくる梅醤油焼き

【材料 2人分】

豚肉(薄切り)	4枚
油揚げ	1枚
ほうれんそう	20g
炒め油	適宜
梅だれ	
梅干し(刻む)	1個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
水	大さじ1
ミニトマト	4個

【作り方】

- ①油揚げの周りをキッチンバサミで切り、2枚のシート状にする。
- ②①に豚肉、下茹でしたほうれんそうの順に重ねて巻く。
- ③フライパンに油をひき、②の巻き目を下にして焼く。様子をみてひっくり返す。
- ④梅だれを加えて火にかけながら、絡める。
- ⑤盛り付けて、ミニトマトを添えて出来上がり。



※ほうれんそうの水気はしっかり切ってください。冷凍ほうれんそうでもおいしくいただけます。