

5月
のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～ リラックス効果・ストレス解消・睡眠不足解消

～環境の変化や季節の変わり目で春は何かとストレスを感じやすい…
食事と運動で解消しましょう～



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
下田瑛美香さん・福田あかねさん・
三浦千鶴子さんのレシピ

しゃぶしゃぶサラダ



【栄養価(1人分)】

エネルギー	220kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	11.3g
ビタミンB1	0.56mg
塩分	2.1g

+この組み合わせがおすすめ

- ・玄米ご飯
- ・味噌汁
- ・じゃがいもチーズ焼き

※栄養ポイント※

豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれており、このB₁は集中力を高めるだけでなくイライラを抑える効果があります。

また、使用している野菜の中にも特徴のあるものを選んでいきます。特にレタスは、ラコッタピコリンと呼ばれる成分が入っていて、これは鎮静、安眠作用があります。

その他にも、トマトはビタミンCやカリウム、水菜は食物繊維やポリフェノール、ブロッコリーはビタミンCやカルシウムを多く含むなど様々な栄養素がある野菜をふんだんに使用しています。

痛みが出ない程度に伸ばしていくことが重要です！呼吸も意識して行いましょう！

～ストレッチ部位(全身の筋肉)～ 深い呼吸を3呼吸！お試しください

手首の上に肩、骨盤の下に膝がくるように、四つん這いになり足の親指と親指を重ねる。その後、手を付けたまま息を吐きながら正座するように腰を落とし、お腹を腿の上に沈める。両腕は気持ちの良いところまで前に延ばし、肩の力を抜きましょう！頭部が肩よりも沈むようにするとgood!

おすすめの
美トレご紹介





Recipe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

しゃぶしゃぶサラダ



～材料～ (2人分)

豚薄切り肉	120 g
トマト	100 g
レタス	40g
水菜	20g
ブロッコリー	50 g
きゅうり	60 g
玉ねぎ	30 g
かぼちゃ	20 g
酢	22 g
ごま油	10 g
醤油	13.5 g
砂糖	5 g

～作り方～

- 1 沸騰したお湯で豚肉を茹で、火が通ったらザルにあげておく。
同じお湯でブロッコリーも塩茹でする。
- 2 玉ねぎは包丁で、きゅうりはピーラーを使い薄くスライスし、水にさらし、かぼちゃは千切りする。
- 3 トマトはくし切り、水菜は4cmほどの長さに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 4 酢、醤油、砂糖、ごま油を混ぜドレッシングを作る。
- 5 野菜と豚肉を彩りよく盛り付け。
ドレッシングをかけてできあがり。

【作り方のポイント】

ブロッコリーは茹ですぎるとビタミンCをはじめとする水溶性の栄養成分が多く損失してしまうので調理時には注意しましょう。
茹でたブロッコリーは水にさらすと味も香りも失うので必ずザルにとり冷ましてみましょう。
レタスは葉のほかにも茎も使い無駄なく食べましょう。

