

新生活・新年度に備えよう！

いよいよ新生活・新年度がスタート！気候も温かく過ごしやすくなってきましたが、新しい環境に移り変わるこの時期、生活に慣れるまでは疲れやすく食事も面倒になりがち…今回は、ストレスフルになりやすいこの時期におすすめの簡単栄養アップ術をお伝えします。

ポイントは「意識・準備・ちょい足し」

★栄養ポイント ストレスで消費される栄養を補う

ビタミンB群

ストレスによるエネルギー消費でいつも以上に消費する



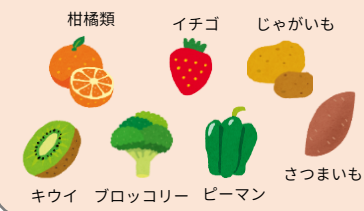
たんぱく質

ストレスに対抗するホルモンや神経伝達物質をつくる材料



ビタミンC

ストレスによっていつも以上に消費する



★手軽ポイント 買う・選ぶときにちょっと意識したり、あらかじめ準備をしておく

ジュースで 時間がない時は市販のドリンクでもOK！

市販の栄養ドリンク、実はビタミンBがとれるのがポイント！裏の栄養成分表示を見て栄養価をチェックみよう。
※とり過ぎ、習慣化は×

牛乳や豆乳は手軽にたんぱく質がとれ、幸せホルモン・セロトニンをつくる材料になる「トリプトファン(アミノ酸)」が豊富★

オレンジジュースや野菜ジュースを。商品によってとれるビタミンも特徴が異なるため栄養成分表示をチェックしよう！

外食で 時間がない時は外食でも、選び方の工夫でOK！



単品メニューは×
例：ラーメン、そば、うどん、パスタ、ピザ、パン、等
トッピング/メニュー追加でたんぱく質意識して！

サラダバーをチョイス(果物もあるとなお◎)
炒め物など野菜がとれるメニューチョイス
デザートにイチゴ○○(心も満たされる…※)
※たまにご褒美感覚で効果も◎

自宅にストックで 疲れて作る余裕がなくても栄養がとれるように備蓄！

冷蔵庫にそのまま食べられる食材ストック

果物ストック(傷みやずいものは冷凍してもOK)

缶詰ストック(魚が豊富)

レトルト・冷凍惣菜

レンジで簡単！サバ缶と高野豆腐のカレー煮

【材料】 (2人分)

- さば(水煮缶詰) 1缶
- 高野豆腐 1個
- 白菜 2枚
- 粉末コンソメ 小さじ1/2
- カレー粉 小さじ1/2
- ウスターソース 小さじ1.5

【作り方】

- 1 サバ缶は身を取り出して水気を切り、缶に残った煮汁は残しておく。
 - 2 高野豆腐は水にもどして、もどったら水気を絞って食べやすい大きさに切る
 - 3 白菜は食べやすい大きさに切る
 - 4 1で残しておいた煮汁とコンソメ、カレー粉、ウスターソースを混ぜ合わせる
 - 5 耐熱皿に高野豆腐を下に敷き、白菜、サバ缶の順にのせ上から4をかける
 - 6 ラップをかけて500W3分レンジにかける
- ※ 水分が多くなると味が薄くなるため調整を

魚は缶詰、高野豆腐はどちらも常温保存なのでストックにもいいです。調理が苦手な場合は、厚揚げや木綿豆腐でもOK！味付け缶を使用したり、ケチャップや醤油に変えるのも◎

