



HOSHIEIYOUKA

# 栄養科だより 11月号

令和5年11月1日 発行

秋が深まり、寒暖差が大きくなる時期になってきました。

今月はそのような時期に起きやすい**体調不良の予防**についてお話ししたいと思います。

寒暖差が大きい季節には自律神経が乱れ、

## めまい 頭痛 不眠 倦怠感

など様々な不調が起きやすいです。

自律神経の乱れには以下の成分に予防効果が期待できます。

### GABA(ギャバ)

脳や神経をリラックスさせる作用を持つ。

ストレス・疲労感の緩和にも効果抜群！



トマト

じゃがいも



かぼちゃ



レバー

あさり



### ビタミンB12

自律神経を修復・安定させる作用を持つ。

睡眠のリズムを整える働きも！

### ビタミンD・トリプトファン

心や神経のバランスを整えるホルモンを

調整・増産。メンタル症状にも効果抜群！



しいたけ

ぶなしめじ



牛乳

最後に、寒い日にピッタリなほっこり温かなレシピを紹介します。

～材料～ (2～3人分)

☆ベーコン	2枚
☆玉ねぎ	1個
☆にんじん	1/2本
☆じゃがいも	1個
・ぶなしめじ	1/2房
・チューブにんにく	2cm
・カットバター (10g)	1かけ
・薄力粉	大さじ1と1/2
・あさり水煮缶	1缶
△水	400ml
△牛乳	200ml
△コンソメ	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	好みの量
・パセリ	好みの量

～作り方～

1. ☆を1cm角に切り、ぶなしめじは1本ずつに分ける。
2. 鍋にバターを入れ、溶かしベーコン、玉ねぎ、にんにくを炒める。
3. 玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん、じゃがいもを入れ、さらに炒める。
4. 火を止め、薄力粉を振り、馴染ませる。
5. △とあさり水煮缶の汁を加え、中火で材料が柔らかくなるまで煮る。
6. 柔らかく煮たら、あさり、ぶなしめじを入れて1分煮込む。
7. 煮込んだら、塩、こしょうで味を整え、盛り付けてパセリを散らせば完成。

## クラムチャウダー

