



今年も桜がとてもきれいに咲いていましたね！
2年ぶりのお花見をした方もいらっしゃるのではないですか？
短期間なので一瞬の美しさではありますが、だからこそ趣きがあります♪
今回は、心も身体も元気になろう!!というテーマでお伝えいたします★



心も身体も元気になろう！！

春先から春にかけて

て、心が落ち込んだ

り、憂鬱になったりしすいと聞いたことはありませんか？

入学、入社、進級、転居などの大きな習慣の変化がきっかけになっている事が多いそうです。

もし、周りの人や自分がこのように心の病につながる症状の傾向を見つけたら、産業カウンセラー、心理カウンセラーなど専門家へ相談し、話を聞いてもらって専門の病院に誘導してもらうことができます。

■心を落ち着ける動作

- ① アロマテラピーでリラックスする
- ① ゆっくりお風呂につかる
- ① 好きな音楽を聴く
- ① 好きなスポーツをする
- ① 自律訓練法(「NHK きょうの健康」より)

■心を落ち着ける食品

- ① チーズ、牛乳
- ① バナナ
- ① アーモンド、落花生などの種実類
- ① 凍り豆腐、干し湯葉、きな粉などの大豆製品
- ① 卵黄

トリプトファンが含まれている食材
(セロトニンと呼ばれる精神を落ち着ける物質を作ってくれるアミノ酸。
体内で合成されない。)

※ただし、肝機能が良くない方は、過剰にトリプトファンを摂ってしまうと、脳内にセロトニンという物質が増えすぎて脳機能が低下し昏睡状態になってしまう可能性があるので注意！！(肝性脳症)

また、サプリメントとしての摂取は安全性が認められてないとのこと(「健康食品」の安全性、有効性情報より)

⇒自律訓練法とは、

心身をリラックスした状態に導くリラクゼーション法のひとつです。

ストレスや緊張を感じている時、交感神経の活動が強くなりすぎています。この時の交感神経の活動を抑えて副交感神経を働かせ、自律神経のバランスを整えます。

注意！

- ・糖尿病や消化器、呼吸器、心臓の病気のある人はまず医師に相談して下さい。
- ・重度のうつ病、統合失調症の急性期の場合は避けて下さい。
- ・椅子を使用する場合は、安定したものを使用して下さい。

【背景公式（気持ちを落ち着ける）】



目を閉じ、体の力を抜いて深呼吸を2～3回ほどゆっくり行う。

「気持ちが落ち着いている」と心の中でつぶやき、なんとなくそのように感じられるようになるまでゆっくりと繰り返す。

【第1公式（両腕・両脚に重さを感じる）】

利き腕に気持ちを傾ける。利き腕が右であれば「右腕が重い」と心の中でゆっくり繰り返す。なんとなく重く感じられたら、続いて反対の腕、両脚と進める。

【第2公式（両腕・両脚に温かさを感じる）】

第一公式と同様に、「右腕が温かい」と心の中で繰り返す。温かさを感じられたら反対の腕、両脚と進める。

【第3公式（心臓が静かに規則正しく打っていることを感じる）】

胸になんとか気持ちを傾け、「心臓が静かに打っている」と心の中でゆっくり繰り返す。

【第4公式（自然に楽に呼吸していることを感じる）】

実際にゆっくり、鼻から吸って口から吐きながら、「自然に楽に呼吸している」と心の中で繰り返す。

【第5公式（おなかの辺りに温かさを感じる）】

胃の辺りになんとなく意識を傾け、「おなかが温かい」と心の中でゆっくり繰り返す。

【第6公式（額に涼しさを感じる）】

額に気持ちを傾け、「額が心地よく涼しい」と心の中で繰り返す。

【消去動作】 ※寝る前であれば省略してもよい

目を開けて、胸の前で握りこぶしをつくり、腕を伸ばすと同時にパッと手を広げる。

これを何度か繰り返す。

「NHK きょうの健康」より

枝豆
アスパラガス

春の味覚

鱈(さわら)
たけのこ

野菜類

アスパラガス、枝豆、かぶ、グリーンピース、さやえんどう、ぜんまい、そら豆、筍、ふき、わらび(春は甘い)など

果物

いちご、マンゴー(タイ産)、グレープフルーツ(フロリダ産)、なつミカンなど

魚介類

あさり、カレイ(種類により前後)、さわら(瀬戸内海は春)、めばる、にしんなど

鱈(さわら)

鱈のつみれ汁

材料

- ◆鱈の切り身：1尾(約300g)
- ◆塩：小さじ1/2
- ◆味噌：小さじ1
- ◆日本酒：大さじ1
- ◆生姜：1片
- ◆長芋：40g
- ◆長ねぎ：1本
- 豆腐：1/2~1丁
- しめじ：1パック
- 小ねぎ：4~5本
- だし汁：1000cc
- 日本酒：大さじ1
- 味噌：大さじ4(適宜)



1. 長ねぎ一みじん切りにします 生姜一皮をむいてすりおろします
長芋一皮をむいてすりおろします
鱈一小骨を取り皮をはいでからぶつ切りにします
2. つみれを作ります
フードプロセッサーに◆の長芋までを加えてスイッチを入れ、完全にすり潰します→次に長ねぎも加え、全体がよく混ぜ合わさったらスイッチを切ります(フードプロセッサーがない場合はすり鉢で)
3. しめじ一根本を切り落とし小房にわけておきます
小ねぎ3cmの長さに切ります 豆腐一さいの目切りにしておきます
4. 鍋にだし汁を熱し沸騰したら日本酒を入れ、2のつみれをスプーンですくって1個ずつ落とし入れます
つみれが上に浮きあがってきたら完成！！



その他、すり身にして人参、いんげん、ごぼうの千切りを混ぜてさつま揚げに！

枝豆

枝豆の基本の茹で方★



1. 枝からはずした枝豆を、250g 準備する。
2. 塩を 40g 準備する。約大さじ 2 杯。塩もみの分も含みます。
3. 【さや切り】
両端のへたをキッチンばさみで切ると、味がしみ込みやすくなる。
4. 【塩もみ】
ゆでる前に塩 10g を使ってもむ。塩がしみ込みやすくなり、うま味がアップします。
面倒な人は、1 時間置いておくとしみ込みます。
5. 水 1 リットルを沸かし、塩を 30g 入れる。塩もみした枝豆は、洗い流したりしないで、塩も一緒に入れる。塩もみ、ゆでるときの塩の総量が、40g になればよい。
6. 3 分 30 秒～5 分ゆでる。5 分以上ゆでるとアミノ酸が流出しやすくなります。
7. ザルにあけ、うちわで 手早く冷ます。氷水につけると、塩が抜けてしまい、水っぽくなるので避ける。良い塩加減なので塩ふりは必要ありませんが、しょっぱいのが好きな人はふっても OK。



枝豆ご飯

材料

ご飯：2 合

枝豆：一袋

調味料

塩：小さじ 1/2

醤油：小さじ 1/2

鰹節：大さじ 1

すりゴマ：大さじ 1

1. ゴマを煎って軽くすりつぶしておく
2. いつも通りご飯を炊く
(今回は二合分ですが、お好みの分量をどうぞ)
3. 枝豆を塩ゆでする
⇨多少堅めに茹でた方がよいです
枝豆を剥く(ちゃんと薄皮も剥いておきましょう)
4. 炊きたてご飯に枝豆と調味料を全て混ぜ合わせる

完成！！



たけのこ

五目春巻



材料

春巻きの皮 : 10 枚
豚薄切り肉 : 150g
干しいたけ : 5 枚
ゆでたけのこ : 80g
もやし : 1/2 袋
ピーマン : 1 個 (35g)
にんじん : 4cm
春雨 : 30g
酒 : 少々

(A)

水 : 1 カップ
醤油 : 大さじ 1
砂糖 : 大さじ 1/2
塩 : 小さじ 1/2
こしょう : 少々

(B)

片栗粉 : 大さじ 1
水 : 大さじ 1
ゴマ油 : 大さじ 1/2

(C)

小麦粉 : 大さじ 2
水 : 大さじ 4

醤油、練りからし : 適量
あれば→コーン油 : 適量

1. たけのこ、ピーマン、にんじん、豚肉 : 千切り
干しいたけ : ヒタヒタの水で柔らかくなるまで戻し、軸を切り薄切り
2. 春雨 : 熱湯で 1 分ゆで、冷水にとり水気を切り
2~3cm の長さに切る
3. フライパンに油を熱し、豚肉をほぐす様に炒め、肉の色が変わったら干しいたけ野菜を加え炒める
4. 3 に酒をふり (A) を加えて煮る
5. 煮立ったら 1~2 分炒め煮をし、もやし春雨を加え炒めあわせ、(B) の水溶き片栗粉でとろみをつける
6. 春雨の皮は 1 枚ずつはがし、手前に角がくるように並べ、5 の 1/10 の量をのせる
まわりに (C) の水溶き小麦粉を塗り、手前を向こうに折り、両端を内側に折り込んで棒状になるように包み込む
7. 巻き終わりを下にして乾いた布巾などを敷いたバットに並べる 残りも同じように包む
8. フライパンの深さの約半分の油を中温よりやや低めに熱し、7 の春巻きを 5 本ずつ弱火でゆっくり、裏返しながらカリッとなるように 4~5 分揚げる 残りも同様に揚げる
9. お好みで醤油、練りからしをつけて頂く

変わり種 : さやいんげんの春巻き

材料

さやいんげん : 100 g
顆粒だし : 小さじ 1/2
春巻きの皮 : サラダ油 : 適量

(A)

こしょう : 少々
片栗粉 : 小さじ 1/2

(B)

小麦粉 : 大さじ 1/2
水 : 大さじ 1/2

アスパラガス

アスパラのクリームパスタ



材料

パスタ(フェットチーネ) : 150 g

アスパラガス : 2~3 本

ベーコン : 4 枚

にんにく : 1 かけ

オリーブ油 : 適量

粗挽き黒コショウ : 適量

(A)

生クリーム : 100ml

コンソメ : 小さじ1

とろけるチーズ(ピザ用) : 30g

塩 : 少々

1. 熱湯に塩を加え、パスタをゆでる
パスタが茹であがる直前に 3~4 等に切ったアスパラを加え一緒に茹でザルにあげる
2. フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りしたにんにくを炒める
3. 2に(A)を加え、混ぜながら煮たてる
1のパスタとアスパラを加えませ合わせソースをからめて火を止める
4. 器に盛り、粗挽き黒コショウをふって完成！！

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽にお声をおかけ下さい。

また、当薬局には薬剤師の他、管理栄養士もおりますので何か食事のご質問がある方は、お気軽にお声をおかけ下さい (● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)



管理栄養士 若井