

食事で幸せホルモンを摂取しよう！

# 5月病を吹き飛ばそう

4月に入り新生活等で環境が変化し、心の疲れを感じている方は多いのではないのでしょうか？やる気が出ない、なんだか疲れた、イライラする、気づかないうちに5月病になっている可能性があります。憂鬱な気分を変えるためにいつもの食事にセロトニンを加えてみませんか？

セロトニンとは？  
(幸せホルモン)



セロトニンは心のバランスを整えてくれる幸せホルモンの一つです。心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きを持つといわれています。しっかり分泌されていると、ポジティブな気持ちが沸き上がり、大きなストレスにさらされても不安や怒りなどの感情を抑え、精神的に安定した状態を保つことができます。セロトニンを増やすために、合成に必要なトリプトファン、ビタミンB6が重要です。

## クッキングシートで鮭のちゃんちゃん焼



### ○材料 2人分

- ・生鮭 (1切 100g程度) 2切
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・椎茸、人参、青ねぎなど適量  
(野菜室にある残りの野菜に変えてもOK)

★味噌 小さじ2

★砂糖、醤油、酒、みりん 各小さじ1

### ○作り方

- ①玉ねぎ、椎茸は薄くスライス、人参は千切り、青ねぎは小口切りにする
- ②★の調味料を合わせておく
- ③クッキングシートを広げ、玉ねぎ、鮭、その他の野菜の順にのせ、②とバターを加えてきっちりつつむ
- ④フライパンに③を入れ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする  
(蒸し時間は調整してください)

### 鮭



トリプトファンからセロトニンを作る時に必要なビタミンB6を含んでいます。

### 味噌、醤油、バター

セロトニンを作る材料となるトリプトファンを含んでいます。

エネルギー：216kcal たんぱく質：23.9g 脂質：7.8g 食塩：1.3g

## かつおのたたき～たれアレンジ～

梅だれ



○材料 2 人分

- ・かつおのたたき 150 g
- ・梅干し (大きめ) 1 個 (小さめなら 2 個)
- ★砂糖 大さじ 1/2
- ★酢、白だし (10 倍濃縮) 各小さじ 1/2
- お好みで玉ねぎ、大葉、青ねぎ、炒りごまなど

○作り方

- ①梅干しは種を取り、包丁で叩きペースト状にする
- ②①と★の調味料を合わせる
- ③かつおのたたきを薄切りにし、上から②をかけ完成

エネルギー：75kcal たんぱく質：26.5g 脂質：0.6g 食塩：2.6g

にんにく  
塩だれ



○材料 2 人分

- ・かつおのたたき 150 g
- ・新玉ねぎ 1/4 玉
- ★ごま油 大さじ 1 と 1/2
- ★鶏ガラスープの素 小さじ 1/2
- ★塩、にんにくチューブ 各小さじ 1/4
- お好みで大葉、青ねぎ、炒りごまなど

○作り方

- ①かつおのたたき、新玉ねぎを薄切りにする
- ②★の調味料を合わせる
- ③①と②を混ぜ合わせ完成

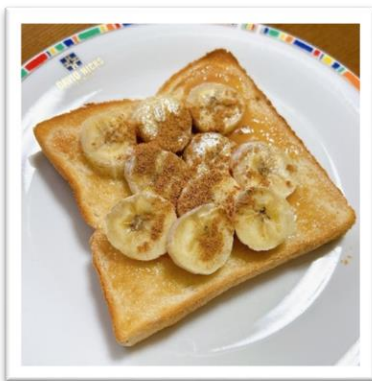
エネルギー：161kcal たんぱく質：13.2g 脂質：10.9g 食塩：0.2g



かつお

4～5 月は初鰹のシーズンで旬を迎えます。セロトニンを作る材料のトリプトファンが多く含まれています。生食 (刺身) で摂るとさらに有効的です。

## ピーナッツクリームとバナナのトースト



○材料 1 人分

- ・食パン (お好みのパンでも可) 1 枚
- ・バナナ 1 本
- ・ピーナッツクリーム 20 g
- ・シナモンパウダー (お好みで) 適量

バナナ、ピーナッツ (ナッツ類)

セロトニンと、その元となるトリプトファン、セロトニンの生成を助けるビタミン B 6 が含まれているため効率的に摂ることができます！



※ナッツ類は脂質が多く、市販品は塩分も多いため、食べすぎないようにしましょう！

○作り方

- ① バナナは 5mm 幅 (食べやすい大きさ) の輪切りにする
- ② 食パンにピーナッツクリームを塗り、バナナを並べる
- ③ お好みでシナモンパウダーをふりかけ、トースターで 5 分ほど焼く
- ④ こんがり焼き色がついたら完成

エネルギー：412kcal たんぱく質：11.6g 脂質：15.3g 食塩：0.7g