

若葉が目まぶしい季節になりました♪



# 旬 かつお

春は「初かつお」と呼ばれ  
脂身が少なくさっぱりとした食感が魅力です！



かつおは魚類の中でも筋肉や臓器を作る良質なタンパク質がとても豊富♪  
血合い部分には、ビタミンB群・鉄分などのミネラル類を多く含み、特に  
赤血球の生成を助けるビタミンB12の含有量は魚肉の中でもトップクラス！  
豊富な鉄分と共に貧血を予防します。



## 〈かつおの甘辛ユッケ丼〉

かつおのたたき …200~250g

- ※ { しょうゆ …大2
- 砂糖 …大1
- コチュジャン
- にんにくすりおろし } …小1
- 酢・ごま油



☆大葉・長芋・温泉卵・ねぎ・白ごま…お好みで

- ① ※をよく混ぜ合わせる→漬けダシの完成！
- ② ①に一口大に切った、かつおのたたきを入れてよくからめ、冷蔵庫で約15分漬け込む。
- ③ ごはんの上に、のせて出来上がり♪

☆お好みで、大葉・長芋・温泉卵・ねぎ・白ごまなどをのせてみてはいかかでしょうか。

もしや…  
五月病??

ゆううつ

## 憂鬱な気分解消に効果的な食べ物

憂鬱な気分解消のカギとなりそうなのが、脳内のセロトニンという物質。  
心をしずめ、落ちつかせる作用があるといわれます。  
不足すると、気持ちが沈んだり眠れなくなったりするそうです。



〈かつおの甘辛ユッケ丼〉  
トリプトファンやビタミンB6  
摂れるオススメレシピです♪

セロトニンを脳内に増やすために必要な栄養を摂りましょう！

### トリプトファン

★セロトニンの材料となる必須アミノ酸

睡眠作用も兼ね備えているので、精神を落ち着かせ安眠効果も期待できます。  
→肉や魚(特にかつお、まぐろの赤身)、大豆製品、乳製品などの良質なたんぱく質、バナナ。



### ビタミンB6

★トリプトファンをセロトニンに変えるために必要なビタミン

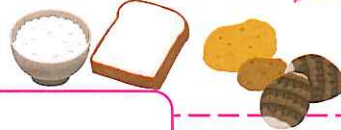
→かつお、まぐろ、鶏肉、レバー、にんにく、バナナ、さつまいも、パプリカ、かぼちゃ、ニラ、アボカド、ほうれん草、フロコリー、ナッツなど。



### 炭水化物

★セロトニンを効率よく脳内にとりこむ働きをする

→ご飯やパンなどの穀類、いも類など



かつお、まぐろ、バナナなどは、  
トリプトファンとビタミンB6  
の両方を、多く含んでいます♪

3つをバランスよく摂らないと、  
セロトニンが正常に働かないそうです！

## 旬 緑茶

~新茶もストレス解消の味方です！

新茶は、テアニンという甘味や旨みの成分をたっぷり含んでいます。  
セロトニンの分泌を促し、心が落ちついてイライラや不安を抑えてくれるそうです。  
風味も抜群！旬の味をぜひ堪能して下さい。ぜひ、柏もちなどと一緒にどうぞ♪



! カフェインも含まれているため、飲み過ぎには注意してくださいね。