

にこっと通信



5月は日中と朝夕の寒暖差が激しい季節です。
日中は体を動かしやすい、お出かけしやすい気候ですね。予定を組んでいる方も多いのではないのでしょうか。
今月はこのような時期に起こりやすい「五月病」とこの季節にぴったりレシピをご紹介します。

「五月病」という病名はないのですが…



この季節に、気候の変化や環境の変化によって自律神経が乱れ、体に影響が
できることを「五月病」と言われることがあります。

体調を整えることが難しい春ですが、生活リズムを整え、日光を浴びて、気分転換を忘れず、睡眠をとることが大切です。そして、「バランスよく食べること」も
忘れないで下さいね。

マグロやカツオ、赤身の肉、アボカド、バナナなどに含まれるビタミンB6は幸せ
ホルモンなどとも呼ばれる「セロトニン」を作るのに必要です。

また疲れた体にはビタミンC、他にも色々な栄養素が大切になってきます。

朝時間がなくても何か1口パクっと食べて1日をスタートしてはいかがで
しょうか。

簡単レシピ～まぐろとアボカドの和え物～

<分量 (3～4人分)>

- ・まぐろ 150g
- ・アボカド 1個
- ・クリームチーズ 20g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・いりごま 少々
- ・あればレモン汁 少々

<作り方>

- ①まぐろは2cm角に切り、しょうゆ、ごま油で和える。クリームチーズも2cm角に切る
- ②アボカドの種や皮をむき、2cm角に切る
(あれば変色防止にレモン汁をかける)
- ③①と②を混ぜ、いりごまを振る

火を使わないレシピです。ご飯にのせてもよし！

ワサビを入れたり、韓国のりを乗せたりとアレンジ
自在です。

