

# 和レシピ

Nagomi Recipe

今回は…

## 夏の暑さ疲れとストレスを和らげるレシピ



今年の夏は強烈でしたね。秋になると昼夜の気温差が大きくなり、夏の暑さ疲れで、自律神経やホルモンのバランスが崩れ、免疫力が低下することで、イライラしたり体調を崩したりすることが多くなります。その対処法は、ビタミンやミネラルをしっかり摂ること。今回は、緑黄色野菜の代表格ほうれん草を利用しましょう。ほうれん草の本来の旬は11月から2月の冬の淡季ですが、市場には通年出回っています。ほうれん草にはビタミンCや鉄分などがとても多く含まれ、なかでもビタミンC量は冬のは可食部100gあたり60mgで夏のもの3倍。鯖缶としめじを取り合わせて、ストレス・イライラを和らげる料理を作ってみませんか？



### イライラ予防に♪ ほうれん草と鯖缶のキッシュ

**ワンポイントアドバイス**  
ほうれん草のエグみや灰汁の原因は、シュウ酸。シュウ酸はカルシウムと結びついて結石を引き起こし、その結果、ほうれん草に含まれるカルシウムの摂取量を少なくしてしまいます。  
ほうれん草を上手に茹でるコツは、たっぷりのお湯で一気に茹でて、冷水にさっとくぐらせることです。

**エネルギー(1人分)**  
**184 kcal**

たんぱく質	11.5g
糖質	8.8g
脂質	11.7g
ビタミンC	12mg
ビタミンA	164μg
(レチノール活性当量)	
鉄	1.5mg
カリウム	398mg
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.6g

**材料 (6~8人分)**

- 冷凍パイシート …… 1枚
- 塩コショウ …… 少々
- オリーブオイル …… 小さじ1
- ゆでほうれん草 …… 1束分
- 鯖缶(水煮) …… 1缶
- 卵(M) …… 3個
- 生クリーム …… 100ml
- しめじ …… 小1袋
- ピザ用チーズ …… 50g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 塩コショウ …… 少々

ほうれん草と鯖の意外な組み合わせ！



### 作り方

調理時間  
約60分

① 準備 冷凍パイシートは解凍しクッキングシートの上に乗せ、麺棒で薄くのばし型に貼り付けます。オーブンは200℃に予熱しておきます。

② ①の材料の、ほうれん草は3cm程の長さに切り、玉ねぎは薄切りに、しめじは石附を落として小房に分けておきます。

③ フライパンでオリーブオイルを熱し、①の材料を入れて水分がなくなるまで炒め、塩コショウで下味をつけ冷ましておきます。

④ ボウルに、②の材料の卵を割り入れて溶きほぐし、残りの材料を加えて混ぜ卵液を作ります。

⑤ 準備したパイシートの中に②を敷き③を流し入れ、200℃に予熱しておいたオーブンに入れて20~30分、上部に焼き色がつくまで焼きます。

### 一口メモ

鯖の代表的な栄養素はDHA・EPA・コサキサエン酸。DHAには、ストレスを緩和したり、うつ病を予防するなどの効果があります。鯖缶には、鯖の栄養がたっぷり詰まっているので、ほうれん草と組み合わせることで栄養の相乗効果が期待できます。

### ほうれん草の栄養と効果効能

ビタミンA	脂溶性ビタミン (レチノール活性当量) 100gあたり350μg含有 ●βカロテン(体内でビタミンAに変換されるビタミンA前駆体) → 抗酸化作用 → 老化や生活習慣病などを予防する効果 ●レチノール → 視機能を健康に保つ効果 粘膜や皮膚を健康に保つ効果 油と一緒に摂ると吸収率UP!
ビタミンC	水溶性ビタミン ●皮膚や細胞のコラーゲンの生成に必要な栄養素 100gあたり冬採り60mg, 通年35mg, 夏採り20mg含有 ●抗酸化作用 → 美白・美肌の効果 免疫力を高める効果 → 老化や病気から体を守る ストレスを和らげる効果 貧血を予防する効果
鉄	1日の摂取目標量 18歳以上男女共：100mg ●赤血球を作るのに必要な栄養素 ●血液中のヘモグロビンの成分 → 酸素を全身に運ぶ働き ●ほうれん草に含まれる鉄は非ヘム鉄 → ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に食べることで吸収率UP ↳ 鉄欠乏性貧血の予防 → (症状) 動悸・息切れ・頭痛・めまい・イライラ感や倦怠感など ↳ うつ病の予防 → (症状) 注意力低下・イライラ感・食欲不振など
	1日の摂取目標量 男性：10mg / 女性：18mg



管理栄養士  
**南條 伊津子**  
公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。