



今回は…

# 自律神経を整える腸活レシピ

コロナ禍の中、「自粛」や「在宅ワーク」で運動不足や不規則な食事、コミュニケーション不足などになりストレスを抱え込んでいる人も多いかと思いますが。倦怠感やめまい、頭痛、食欲不振、便秘や下痢。それらの症状は、“自律神経の乱れ”によることが多く、原因は“腸内環境の乱れ”と言っていていいでしょう。自律神経は交感神経と副交感神経の2つに大別され、これらがバランスよく働くことで調和が保たれます。ご飯を食べてすぐは交感神経が優位に働き、その後は副交感神経が働き胃腸を活発に動かし消化吸収を促します。自律神経を整えるには、栄養バランスの摂れた食事が大事!食生活から、ストレスなどの影響を受けやすい「第二の脳」とも呼ばれる腸の環境を整える、“腸活”を取り入れてみてはいかがでしょうか。

# 和レシピ

Nagomi Recipe

## 海の栄養丸ごと♪ しらすの餅ピザ



ワンポイントアドバイス

しらすは、そもそもカタクチイワシやマユワシなどの稚魚のことで、乾燥させたものが、しらす干しやちりめんと呼ばれ、いずれも体全体丸ごと食すことが出来るのでたんぱく質やミネラル類、ビタミン類をたっぷり摂ることが出来ます。しらすの餅ピザに、しらす干しで炭水化物を補えます。

### エネルギー(1人分)

413kcal

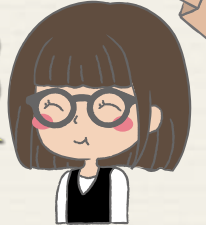
たんぱく質	: 8.2g
糖質	: 45.2g
脂質	: 13.7g
カルシウム	: 283mg
ビタミンD	: 3.0µg
ビタミンB12	: 1.5µg
食物繊維	: 0.7g
食塩相当量	: 2.9g

### 材料(2枚分)

- しゃぶしゃぶ餅(切り餅) … 150g
- しらす … 140g
- 梅干し … 1~2個
- (甘醤油)
- 醤油 … 小さじ2
- 砂糖 … 大さじ1
- 青しそ … 4枚
- ピザ用チーズ … 100g
- オリーブオイル … 少々

焼いたしらすが  
香ばしくて  
美味しいです♪

試食人 Nakano



## 作り方

調理時間

約 15分

- ① 小鍋に水を沸騰させ、しらすを入れて1分ほど茹で、塩抜きします。
- ② しゃぶしゃぶ餅をラップで挟み、ぶくつとなるくらいレンジにかけ、丸く成形して、薄くオリーブオイルをぬったピザ焼きトレイにのせます。



しゃぶしゃぶ餅 6~7枚を扇形に並べてラップで挟みレンジにかけ、柔らかくなった餅を指で下に伸ばすようにして丸く成形します。

- ③ ②の餅のふちが少し高くなるように丸く耳を作ります。
- ④ ③に甘醤油を薄くぬります。
- ⑤ ④の上の上にピザ用チーズ、しらす、種を取ってちぎった梅干しをのせ、千切りした青しその半分を散らします。
- ⑥ 230℃に温めておいたオーブントースターで6分程度焼きます。
- ⑦ 出来上がったら、食べやすい大きさにカットし、残りの青しそをトッピングします。

## 一口メモ

成人女性のビタミンB12の摂取目安量は0.8µg。しらす小皿1皿(およそ70g)あたりビタミンB12の含有量はおよそ8.3µg。つまり、しらすを12枚程度食べれば十分な量のビタミンB12を摂取することが出来ると言えます。この栄養素は腸で吸収されます。腸内フローラのバランスが、善玉菌を優勢にする様な食事を摂るよう心がけましょう。

## しらすの栄養と効果・効能

カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯や骨の形成を促進する効果 …… 骨粗しょう症予防、子供の成長を促す</li> <li>● 交感神経を抑える働き …… 気分をリラックスさせる効果 → 睡眠作用</li> </ul>
ビタミンD	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小腸でのカルシウムの腸管吸収を助ける働き</li> <li>● 神経伝達や筋肉の収縮を正常に行う働き</li> </ul>
ビタミンB12	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 脳神経や脳細胞の再生を促す効果 …… 自律神経失調症や不眠症などの症状を和らげる</li> <li>● 疲労や貧血を予防する効果</li> </ul>



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。



この機関誌は環境に配慮し、  
ペーパーレス印刷を使用しています。  
印刷: 西岡総合印刷 株式会社