

# 5月病対策メニュー

## 厚揚げサンド (2人分)

(材料)

鶏むねひき肉	100g
根深	10cm程度
しょうが	少々
酒	少々
片栗粉	小2
砂糖	小2
めんつゆ (濃縮)	大2
水	150cc 150cc
生姜	少々
油	大さじ2
かつお節	少々
ネギ	適宜

作り方

- ①厚揚げを2分の1の厚みにカットします
- ②鶏挽肉に酒・しょうがのすりおろし根深のみじん切いを混ぜてよく練る
- ③厚揚げの切った面に片栗粉をはたく
- ④ひき肉を厚揚げにはさみこむ
- ⑤フライパンに油をひき厚揚げを両面焼く
- ⑥めんつゆに水・砂糖・みりんを加えて煮込む
- ⑦かつお節・ねぎを刻んでのせる



## 春野菜のオムレツ (2人分)

(材料)

卵	4個
パプリカ (オレンジ・赤)	1/2個
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
新じゃが	2個
マッシュルーム	1/3P
塩・こしょう	適宜
オリーブオイル	30cc
トマトケチャップ	適宜
ミックスチーズ	15g

作り方

- ①卵を割りほぐす塩・こしょうをふっておく
- ②パプリカ・玉ねぎ・ジャガイモを1cm角切りに切る
- ③ピーマンも同じく1cm角に切る
- ④オリーブオイルをフライパンにひいておく
- ⑤野菜を全部フライパンの中に入れ軽く炒めておく
- ⑥卵の中に炒めた野菜を入れフライパンに流し入れる
- ⑦片面3分程度ふたをして蒸し焼きにする
- ⑧表面がゆるく固まり始めたら返して焼き色を付ける
- ⑨約2分蒸し焼きしたらお皿をひっくり返してオムレツの上に乗せ、フライパンからお皿に移し盛り付ける
- ⑩好みでケチャップやとろけるチーズをのせる



## 桜エビの簡単パスタ (2人分)

(材料)

スパゲティ (乾燥)	160g
ニンニク	2かけ
桜エビ	15g
アスパラ	2本
春キャベツ	20g
オリーブオイル	大さじ2
赤唐辛子	2本
チキンコンソメ	1個
茹で汁	100cc
塩	少々
三つ葉	少々
ゴマ	適宜



作り方

- ①スパゲティをゆでる
- ②キャベツはざく切り
- ③アスパラは3cmくらいに切っておく
- ④フライパンにオリーブオイル・赤唐辛子とにんにくのスライスを入れる
- ⑤弱火で炒め軽くニンニクの香りが立ち始めたら桜エビ・キャベツ・アスパラを入れコンソメの刻んだ物を加える
- ⑥パスタの茹で汁を100cc加える
- ⑦茹でたてのパスタを入れる
- ⑧全体が上手くなじんだら好みで塩・こしょうで味付け
- ⑨仕上げに好みで三つ葉をのせる
- ⑩ゴマを適宜かければ出来上がり

誰でも5月病になってしまう可能性が！！

## セロトニンの5つの働き

### 1. 脳を最適な覚醒状態にしてくれる

1日中頭がすっきりとさえた状態でいられる

### 2. 心のバランスを整える

心を安定した状態にしてくれるのでキレたり、落ち込んだり・集中できないなどという事がなくなる

### 3. 自律神経のバランスを整える

朝の目覚めが良くない夜も眠りやすい状態になる

### 4. 姿勢筋の働きを良くする

姿勢がシャキッと伸びて目もぼっち開く

### 5. 痛みの調節をする

不定愁訴の痛みを抑えてくれる

食事・運動・睡眠を工夫して  
セロトニンをしっかり分泌させるコツを身につけよう！！

1. 太陽の光を浴びる カーテンを開けて朝食をとる

2. 朝ご飯をしっかり食べる 脳が覚醒→セロトニンがしっかり分泌する

3. 質の良い睡眠で疲労回復

就寝の2～3時間前までにぬるめ(40℃で30分程度)の入浴で快眠

4. 良質なたんぱく質をとり脳内にセロトニンを取り込みやすくする

5. 習慣的な運動で血行促進してリラックスを促す

(寝る前のストレッチで心身の緊張をほぐして寝つきを良くする)

6. しっかり良く噛む

噛みごたえのあるものを良く噛むことでセロトニンを増やすことができる

7. 温かい飲み物で腸を冷やさない

腸を温めて腸内環境が良くなってセロトニンが増える

8. 大切な人とのスキンシップ

(家族や信頼できる人とのスキンシップはセロトニンを増やします)



# 季節の変わり目のたるさを克服



5月病を知って、元気に春を楽しもう！



4月から新しい環境が始まり知らず知らずストレスを抱えてしまい  
ゴールデンウィークを過ぎた頃に不調が現れます。  
悪化させてしまうとうつ病を発生させてしまう場合もあります。  
なるべく早い対応で心と身体のメンテナンスを！

5月病を予防する為には **セロトニン** がカギになります。

**セロトニン** は感情のコントロールをして精神を安定させてくれたり  
血管の緊張を調整・生体リズム・睡眠や体温調節といった心と身体の  
コンディション に欠かせない役割を持っている成分です。  
近年 **セロトニン** の低下に女性ホルモンの分泌減少が関係すること  
により更年期障害と関わると分かってきました。とはいえ、女性以外も  
学校・住居などの環境の変化があった方など誰にでも可能性があります。

食事と生活習慣の工夫でセルフケアをして  
心も体も元気に楽しく過ごしましょう！

## 幸せホルモン セロトニンを増やす成分

### トリプトファン(必須アミノ酸)

(体内で作れ出せないので食事から)

豆腐・味噌・納豆・チーズ・ヨーグルト  
ゴマ・ピーナッツ・卵・バナナ  
豆乳・しらす干し・牛乳

良質な睡眠に必要なセロトニンは脳内で  
作られるアミノ酸のトリプトファンが必要です。  
精神安定・うつの予防などに効果を発揮  
します。

### ビタミンB群

豚肉・鶏肉・納豆・うなぎ・玄米  
ニンニク・まぐろ・さば・いわし  
バジル・米・大豆・かぶ・ピスタチオ  
きのこ類・レバー類・落花生・たらこ

ホルモンバランスの崩れを緩和してタン  
パク質や糖質・脂質の代謝を助けて疲労  
物質を取り除く

### カルシウム

豆腐・桜エビ・大豆製品・ゴマ  
煮干し・牛乳・厚揚げ

3つの主な作用  
筋肉のスムーズな動きを助ける  
精神的な疲労を和らげる  
ストレスや不眠症状を緩和