



たまご 卵

主な栄養素 (100g中) ※全卵・生

エネルギー	151 kcal	カロテン	17 μg
たんぱく質	12.3 g	ビタミンB2	0.43 mg
脂質	10.3 g	ビタミンD	3 μg
カルシウム	51 g	ビタミンK	13 μg
鉄	1.8 mg		
レチノール	140 μg		

【調理の秘訣】
殻の色の違い(白玉・赤玉)は、鶏の羽色の違いによるもので、栄養価は変わりません。保存の際は、細菌を防ぐための卵殻膜が殻の中で安定するよう、尖った方を下にして冷蔵庫に入れましょう。

卵(鶏卵)は、世界中で食される極めてポピュラーな食品です。日本の卵の消費量はトップクラスで、1人あたりほぼ1日1個食べている計算になります。これは、低価格で安定した供給に加え、生でも安心して食べることができる衛生管理の徹底などが関係していると考えられます。栄養面では、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を全て含んでおり、「完全栄養食品」と呼ばれるほど優秀な食品。たんぱく質を生成する必須アミノ酸9種を全て含む効率的に摂取できるため、理想的なたんぱく源といえます。卵黄には抗酸化作用があるビタミンAやEが含まれ、動脈硬化や老化予防に役立ちます。また、黄色い色素のルテインには目を守る働きが、レシチンには脂質代謝を促して体脂肪の分解を助け、悪玉コレステロールを減らす作用があります。一方、卵白に多く含まれるビタミンB₂には、粘膜を保護する働きがあり、口内炎や口角炎の予防に役立ちます。

【栄養と働き】
主な働き
滋養強壮作用：疲労・倦怠感改善
代謝の促進：生活習慣病予防
肝機能強化：二日酔い、脂肪肝予防

主な栄養素 (100g中)

エネルギー	206 kcal	カルシウム	520 mg
たんぱく質	40.5 g	マグネシウム	130 mg
脂質	3.5 g	ビタミンB1	0.22 mg
炭水化物	0.5 g	ビタミンD	61 μg
ナトリウム	2600 mg	リン	860 mg
カリウム	490 mg	鉄	0.8 mg

ちりめんじゃこ



【調理の秘訣】
栄養豊富なちりめんじゃこは、コレステロールが高めです。野菜や海藻など食物繊維の多い食品と一緒に摂ることで、コレステロールの吸収を抑えることができます。また塩分を含んでいるので、味付けは控えめにすることを心がけましょう。

【栄養と働き】
健康な骨や歯の形成：骨粗鬆症予防
中性脂肪の合成抑制：動脈硬化症予防
神経の興奮抑制：イライラ防止

ちりめんじゃこは、かたくちいわしやまいわし、うるめいわしの稚魚を塩水で茹で、天日や機械で乾燥させたものです。一般的に茹でた後に水切りしただけのものを「釜揚げしらす」、水分を70%程度乾燥させたものを「しらす干し」、水分量が40%以下のものを「ちりめんじゃこ」と呼ぶことが多いようです。
1匹丸ごとを食べる小魚は、切り身と比べると栄養的にバランスがとれています。特筆すべきは、カルシウムやビタミンDが豊富に含まれていることです。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムは、成長したかたくちいわしと比べ、8倍以上の含有量です。さらにカルシウムの吸収をビタミンDが助け、骨粗鬆症やイライラ防止に効果があります。日本人はカルシウムが不足しがちなので、ぜひ積極的に摂りたい食品です。

旬 食材一覧
弥生&卯月編
3月 4月

旬 畜産物 卵	旬 魚介・海藻 針魚(さより) 鱈(さわら) 鮭(めぼし) 蛤(はまぐり) ひじき	旬 野菜・果実 ちりめんじゃこ	旬 旬 帆立	旬 旬 独活(うど)	旬 旬 キャベツ	旬 旬 グリーンピース	旬 旬 クレソン	旬 旬 豆苗(とうみょう)	旬 旬 莢豌豆(さやえんどう)	旬 旬 蕪(かぶ)	旬 旬 玉葱(たまねぎ)	旬 旬 筍(たけのこ)	旬 旬 芋・茸	旬 旬 生しいたけ	旬 旬 マッシュルーム	旬 旬 果実 苺(いちご)
------------	--	--------------------	-----------	---------------	-------------	----------------	-------------	------------------	--------------------	--------------	-----------------	----------------	------------	--------------	----------------	---------------------



豆苗とちりめんじゃこのスクランブルエッグ

材料(2人分)
豆苗 … 1/2パック
ちりめんじゃこ … 20g
卵 … 4個

作り方
一 豆苗は根元を切り、3等分に切る。卵は別のボウルに割り、ほぐす。
二 フライパンにごま油を熱し、豆苗を軽くしなるぐらいに炒め、だし汁、しょうゆ、こしょうで味を調えたらちりめんじゃこを加える。
三 卵を加えたら弱火にし、混ぜながら半熟に固まるまで炒める。
四 汁がすべて飛ぶ前に火を止め、器に盛る。

旬の食卓

【調理の秘訣】
茎が真っ直ぐに伸び、葉が青々と鮮やかなものを選びましょう。シャキシャキとした歯応えが魅力なので、加熱は短時間で。油を使った炒めものにするのとβカロテンの吸収が高まります。根元に薄茶色の豆がついているものは、わき芽よりも上の部分を切って使った後、浅い容器に移して根元を水で湿らせておくと再び発芽します。

【栄養と働き】
活性酸素の除去：がん予防
造血作用 … 貧血予防
骨を丈夫にする … 骨粗鬆症予防

豆苗は、発芽したえんどうの若い芽を食用にした中国野菜です。中国では畑に植えた豆苗を摘み取って使いますが、日本では容器で水耕栽培した根付きタイプのものが一般的です。さやえんどうのような爽やかな風味とシャキッとした食感が特徴で、近年ではスーパーマーケットなどでも一年を通して出回っています。
一見、ひよろりとひ弱そうに見えますが、とても栄養価の高い野菜です。免疫力を向上させて老化防止に役立つβカロテンの含有量は、ほうれんそうや小松菜に匹敵し、抗ストレス・抗酸化作用の高いビタミンCはほうれんそう、小松菜を上回ります。アンチエイジングに効果のあるビタミンE、骨の形成に役立つビタミンKなども豊富に含まれています。

主な栄養素 (100g中) ※生

エネルギー	24 kcal	カロテン	3100 μg
たんぱく質	3.8 g	ビタミンE	1.6 mg
食物繊維	2.2 g	ビタミンB1	0.17 mg
カルシウム	7 mg	ビタミンB2	0.21 mg
ビタミンK	210 μg	ビタミンC	43 mg
葉酸	120 μg		



なぜ自律神経失調症に罹るのか

自律神経失調症とは文字通り自律神経がうまく働かなくなる病気です。その原因は明確にはありませんが、主に以下のような要因によって起こります。

① 生活リズムの乱れ

夜更かしや昼夜逆転した生活を送る等、身体のリズムを無視したライフスタイルによって自律神経が乱れます。

② ストレス

環境の変化や仕事、人間関係のストレス等突発的な事柄によって引き起こされたり、元々ストレスに弱い体質や性格の人は徐々にストレスが蓄積して症状が引き起こされたりします。

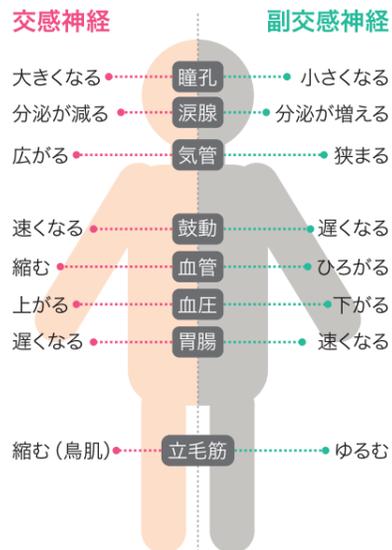
③ 女性ホルモンの影響

女性は生涯を通じてホルモンバランスが変化しつづけ、この変化が自律神経にも影響を与えます。

1つ1つの悩みは小さいことでも積み重なって大きなストレスとなったり、ストレスとを感じるタイミングも人それぞれで、調子のいいときには些細に思えることがある時には大きなストレスとなることがあります。ストレスで体に影響が出るのは珍しい事ではありませんが、症状が長期化しないための措置が必要です。

自律神経とは

交感神経と副交感神経のことです。これらは循環器・呼吸器・消化器・泌尿器・生殖器・感覚器など全身の機能を自動で調節しています。このバランスが崩れると体に症状がでます。



自律神経失調症にかかったら...

自律神経失調症かも?と思ったらかかりつけ医に相談するのはもちろんのこと、定期的な通院が必要です。症状が軽くなったり酷くなったりを繰り返すことがあるため、症状が軽い段階でその原因と症状に応じた治療のアプローチができ、重度のうつ病や神経症に進行するのを防ぐことができます。

自律神経失調症を緩和・予防する

① ストレスを解消する

趣味や入浴、家族や友人と接するなど、リラックスできて楽しいと思える時間、心の充実感が得られるような時間を大切にしましょう。

③ メリハリのある生活で体のリズムを取り戻す

十分な睡眠や適度な運動、深呼吸は全身の血液の循環をよくし、自律神経を整えます。体のめぐりが良くなると睡眠の質を高めることができます。

② 良質な栄養を摂取する

食事は1日3食決まった時間にとり、ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸を積極的に摂取しましょう。糖分はイライラを助長させるため摂りすぎには注意です。

④ 物事を前向きに考える

ストレスの原因を突き詰めていくと人間関係や過去のつらい出来事だったりします。他人や過去は変えられませんが、自分と未来は変えられます。

※このコーナーの自律神経失調症チェック項目は、あくまで目安です。自律神経失調症の診断をするものではありませんので予めご了承ください。

自律神経失調症を正確に診断する検査は無いからといって、周りが「病気ではないのに大げさ」、「怠けている」などと無理解であると当人は更に苦しみます。自律神経失調症はちゃんと原因がある病気であるため、医師の相談の下早期に対処することによって完治可能です。ストレスで体が耐えられなくなったのではなく、自律神経が悪いせいで体が耐えられなくなったと考えましょう。

めまい、胸が苦しくて眠れない、不安...

これってもしかして自律神経失調症?

まずは下記の項目をチェックしてみましょう。

自律神経失調症チェックシート

1 めまい、耳鳴り、立ちくらみをよく起こす <input type="checkbox"/>	8 喉がつまる <input type="checkbox"/>
2 胸が締め付けられる、ザワザワする <input type="checkbox"/>	9 朝早く目がさめる <input type="checkbox"/>
3 手足がしびれる、震える <input type="checkbox"/>	10 不安でイライラする <input type="checkbox"/>
4 下痢、便秘が多い <input type="checkbox"/>	11 決断力が鈍る <input type="checkbox"/>
5 よく肩こりや腰痛が起こる <input type="checkbox"/>	12 集中力がない <input type="checkbox"/>
6 朝から体がだるい <input type="checkbox"/>	13 やる気がない <input type="checkbox"/>
7 顔だけ・手足だけ汗をかく <input type="checkbox"/>	14 人に会うのが億劫になる <input type="checkbox"/>

5つ以上あてはまった人は自律神経失調症の可能性がります!

SELF CHECK

FILE No.5

自律神経失調症

簡単! 早期発見!

セルフチェック

気になる症状をお手軽にチェック! 身体に潜んでいる病気や疾患を発見する手がかりになるかもしれません。