



朝ごはんではメンタルヘルスケア④



これまでの第1～3回目では、心の健康を保つためには生活習慣が重要であり、中でも、朝決まった時間に起きて朝日を浴びることで、セロトニンなどの「幸せホルモン」の分泌が促され、質の高い睡眠にもつながることをご紹介しました。また、これらのホルモンを合成するためには、たんぱく質（必須アミノ酸のトリプトファンを含む）やビタミンB6、葉酸、食物繊維、鉄分などの栄養素が必要であることもお伝えしました。

今回ご紹介するレシピ「さば缶のキムチスープ」も、これらの栄養素を手軽に摂ることができるメニューです。電子レンジで簡単に作ることができ、ごはんと一緒に食べることでバランスの良い食事になります。ぜひ朝食に取り入れてみてください。

なお、これまで「摂るべきもの」をご紹介してきましたが、今回は「摂り過ぎに注意すべきもの」として嗜好品を解説します。

嗜好品の摂り過ぎには気をつけましょう

嗜好品には、適正レベルに摂取することで、気分をリフレッシュさせたり、心を落ち着かせる有益な効果があります。しかし、摂り過ぎると逆効果となったり、習慣化すると依存症になる危険性も高まります。また、身体的な有害作用も生じやすくなるので、何事も適度なレベルに止めることが大切です。

カフェイン

カフェインは、コーヒーや紅茶、ココア、緑茶、栄養ドリンクなどに含まれます。集中を高める効果がある一方で、就寝前に摂取すると睡眠を妨げます。1日の摂取量が400mgを超えないようにしましょう。（コーヒー200ml中にカフェイン120mg程度を含む）

アルコール

適量のアルコールは気分を陽気にしたりリラックスさせる効果がありますが、過剰摂取は健康に害を及ぼし、事故やトラブルの原因となることがあります。就寝前の飲酒（寝酒）は睡眠の質を低下させ、不眠の原因にもなります。また、うつ病や不眠で服薬している人は、禁酒が原則です。

たばこ

喫煙は、がんや循環器疾患、呼吸器疾患、生活習慣病など、全身の病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。そして、喫煙は、ストレスを増加させてうつ病や不安障害などの精神疾患のリスクを高めることも明らかになっています。禁煙を目指しましょう！

砂糖

砂糖の摂り過ぎは、血糖値を急上昇させ、肥満や糖尿病、動脈硬化を招く原因となります。また、うつ病のリスクを高めることも知られています。普段何気なく摂取している甘い飲み物やお菓子にも多く含まれているため、過剰摂取には注意が必要です。

さば缶のキムチスープ

§材料§ (1人分)

- さば缶（水煮）……………1/2缶（85g/固形分60g程度）
- ミニトマト……………3個（36g）
- しめじ……………1/4袋（25g）
- 白菜キムチ……………小分けパック1/2個（25g）
- しょうゆ……………小さじ1/2
- おろししょうが……………小さじ1/2
- A { おろしにんにく……………小さじ1/2
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- 水……………150ml
- こねぎ……………1g
- いりごま……………小さじ1/2（1.2g）

§作り方§

- ①しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。こねぎは小口切りにする。
- ②耐熱器にさば缶の汁と（A）を入れて混ぜ合わせ、さらにさば缶・ミニトマト・しめじ・キムチを入れ、ラップをして電子レンジで600W4分程度加熱する。
- ③②を軽く混ぜ合わせ、こねぎといりごまを散らす。



1人分の栄養価

- *エネルギー207kcal *たんぱく質22.3g
- *脂質11.1g *炭水化物7.4g
- *食物繊維総量2.0g *鉄2.1mg
- *葉酸43μg *食塩相当量2.8g