

2017年 愛コープ港北
ご利用者の皆様へ
5月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-kohoku.org/

ご覧下さい！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎
です。ファックス又は担当のヘルパーに託してください。

FAX:045-471-7172

健康な心と身体は規則正しい生活リズムと良い生活習慣から！

栄養バランスのとれた食事は、こころのモヤモヤに効くだけでなく、病気に負けない強い体をつくれます。
栄養が不足すると精神が不安定になり、イライラしたり集中力が失われたり、といった症状があらわれます。

規則正しい生活のリズムを作ろう！

早寝 早起き おひさまにあたろう！

食事 1日3食バランス良く

適度な運動 ウォーキングや軽い運動をして、適度に汗をかくと良いでしょう！

入浴 身体を温めましょう。

ストレス解消 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

睡眠 1日の終わりに、良かったこと、うれしかったこと、頑張ったことを思い出してみましょう。



こころの調子を整える栄養

カルシウム不足は、情緒を乱す一因になります。乳製品、大豆食品、小魚、海藻類、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進します。魚介類、卵類、きのこ類に多く含まれます。日光を浴びると、私たちの体内でもある程度作り出せます。

ビタミンCは、ストレスから細胞を守ってくれます。キャベツ、アスパラガス、イチゴ等、野菜や果物に多く含まれます。

ビタミンB群は疲労回復には欠かせない栄養です。うなぎ、さつまいも、豆類、レバー、バナナ、玄米などに多く含まれます。

トリプトファンは感情を安定させる神経物質のセロトニンを作り出します。牛乳や乳製品、納豆や豆類、穀物、肉類に多く含まれています。

旬の食品を積極的に食べましょう！



5月の簡単レシピ

◆カブとしらすのチーズ焼き◆



材料

白カブ	1玉
しらす(茹でてても生でもOK)	お好み
大葉	お好み
とろけるチーズ	お好み

作り方

- 1.白カブは8ミリほどに輪切りにし、一度茹でます。爪楊枝がサツと刺さる程度でOK
 - 2.ざるにあけてペーパー等で水気を切ったら、しらす・刻んだ大葉・チーズを乗せます。
 - 3.グリルで焦げ目がつくまで焼いて完成。
- ※オープン(トースター)でも可。
その場合オープンシートを敷いてください。