

気圧の変化や寒暖差が大きい時期は、自律神経が乱れやすくなります。しっかり朝食をとって生活リズムを整え、自律神経を整える働きのある食材を食事に取り入れましょう。



春色♪オープンサンド



【自律神経を整える働きのある栄養素と食材】

ビタミンA…緑黄色野菜、ウナギ、卵等

ビタミンC…ブロッコリー、いも類、いちご、キウイフルーツ、レモン等

ビタミンE…緑黄色野菜、ナッツ、アボカド等

カルシウム…牛乳・乳製品、小魚、えび、大豆製品等

材料	分量(1人分)	作り方
食パン(8枚切り) アボカド レモン汁 むきえび マヨネーズ トマトケチャップ ブラックペッパー	1枚 1/2個(約70g) 少々 小9尾(約60g) 小さじ2 小さじ1 適宜	①アボカドは5mm厚さに切り、レモン汁をふっておく。 ※変色予防のため ②むきえびはゆで、水気をふき取る。 ③マヨネーズとトマトケチャップを混ぜ合わせ、ソースを作る。 ④食パンは縦3等分に切る。③のソースの半量程度を食パンに塗り、軽くトーストする。※ソースは半量残しておく。 ⑤④にアボカドとえびを交互に並べ、残りのソースをかける。好みでブラックペッパーをふる。

様々な食の情報やレシピは市ホームページをチェック！→



・市広報
・市公式LINE
・市公式Facebookで
レシピ発信中！

【1人あたりの栄養量】エネルギー:344kcal たんぱく質:17.3g 脂質:20.4g
カルシウム:57.9mg 塩分:1.0g