

「うつ」と食生活

この献立は「栄養と料理(12年5月号)食事と生活習慣でうつをやわらげる」を基に作成したものです。穀類はできるだけ精製度の低いものを用いることで十五穀ご飯に、カルシウムの多いチーズやヨーグルト、鉄や葉酸が多い小松菜、EPAやDHAの多い鯖を使っています。そして、テアニンを含む玉露やカテキンを含む煎茶などを添えるようにします。



● **献立名** ●
 十五穀ご飯
 鯖と茄子の南蛮漬け
 豆腐のすり流し汁
 フルーツサラダ(グレープフルーツ, りんご, チーズ 他)ヨーグルトドレッシング
 小松菜のピーナッツ和え
 緑茶(玉露だとベスト)

1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	葉酸	n-3系脂肪酸	n-6系脂肪酸
856kcal	36.2g	315mg	5.7mg	200μg	1.7g	5.52g

鯖と茄子の南蛮漬け

<材料> 2人分

鯖	2切	酒・片栗粉	適宜
揚げ油		ピーマン	1/2個
茄子	1本	玉葱	25g
しめじ	50g	人参	10g
人参	10g		
A		砂糖	大さじ1弱
		しょうゆ	大さじ3/4
		酢	大さじ2

<作り方>

- 鯖は一口大に切り、酒をふる。
- 茄子は大きめの乱切りにして水にさらす。しめじは石づきをとってほぐし、さっと茹でる。ピーマンは千切りにしてさっと茹でる。
- 玉葱、人参は細めの千切りにする。
- Aの調味料を煮立てて、火を止めてから③を熱いうちにに入れて冷ます。
- ①の水気を拭いてから片栗粉をまぶし、油で揚げる。茄子も水気を拭いて油で揚げる。④に揚げた魚と茄子を茹でたしめじを漬け込む。
- 盛り付けをして茹でたピーマンを上にも飾る。

豆腐すり流し汁

<材料> 2人分

絹豆腐	1/4丁
卵	1個
だし	300cc
味噌	大さじ1弱
水溶き片栗粉	適宜
分葱	少々

<作り方>

- 豆腐と卵を良く混ぜる。
- だしに味噌を入れ熱くし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②に①を流し、ひと煮たちする。
- 盛り付けをしたら上に分葱をのせる。

食と健康スペシャル講座「メンタルヘルス」では、(独)国立精神・神経医療センター神経研究所の功刀浩先生から「“うつ”にならない、または和らげるための食事というのは生活習慣病を予防する食事と同じである。3食規則正しく、主食、主菜、副菜とバランスの良い食事をし、特に主食は精製度の低い米や雑穀を取り入れること。そして運動も大切である。」とのお話がありました。