



夕食はいつまでにとるのがベスト?

夕食は寝る2～3時間前までに済ませて、就寝前をゆったりと過ごしましょう。

体内時計を 規則的に保つため



寝る直前に夕食をとると、体内時計が後ろにずれ、睡眠の質が悪化します。規則正しい食事のリズムが大切です。

消化器官を 休めるため



食後は消化が活発になるため、眠りが浅くなったり、中途覚醒しやすくなったりすること。胃腸が休まってから眠るのが◎。

体温をスムーズに 下げるため



夜になると、体温は就寝に向けて自然に下がりますが、食後すぐは体が温まるため、寝つきが悪くなってしまう。



栄養豊富な一皿で、心地よい睡眠の準備をしませんか?

牛肉と大豆の トマト煮込み



1人分 約320kcal

PickUp栄養素

ビタミンB群

ビタミンB1やB2は疲労回復効果のほか、脳の興奮を抑えるリラックス効果があります。また、ビタミンB6やB12は睡眠を促すホルモンであるメラトニンの合成に役立ちます。

【多く含む食材】豚肉、牛肉、大豆、赤身魚

材料(1人分)

牛ひき肉	80g
大豆(水煮)	50g
玉ねぎ(みじん切り)	50g(約1/4個)
にんじん(みじん切り)	30g(約1/6本)
トマト缶(カットタイプ)	150g(約1/2缶)
オリーブオイル	小さじ1
にんにくチューブ	1cm
顆粒コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	適量
レタス	2枚

レシピ監修：平川数容(管理栄養士)

1/

フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくチューブ・玉ねぎ・にんじんを炒める。

2/



牛ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わるまで加熱する。

3/



大豆・トマト缶・顆粒コンソメを加え、中火で10分ほど煮込む。

4/

塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。ちぎったレタスにのせたら完成。