

食事でリラックスして、ストレス軽減!

日々のストレスに負けず、心地よい眠りを得るために、心と体に優しい食習慣を身につけましょう。

ストレス軽減に効く 栄養素をとる



ビタミンB群やC、マグネシウム、カルシウム、DHA、EPAなどは、神経の正常な働きや精神の安定を助けます。

マインドフル・ イーティング



スマホなどの「ながら食べ」をやめ、食材の色や香り、味を楽しみましょう。一口ずつ集中することで、自然と心が落ち着きます。

家族や友人 との食事



大切な人との食卓は、会話と笑顔で心を癒します。リラックスした雰囲気はストレスを和らげ、快眠へとつながります。



ビタミン豊富なメニューで、
眠りの調子を整えましょう。

アボカドと 漬けマグロのどんぶり

1人分 約435kcal



PickUp栄養素

ビタミンE

脂溶性のビタミンの一種で、強力な抗酸化作用があります。血行の促進や自律神経のバランスを整える効果が期待でき、スムーズな入眠と良質な眠りをサポートします。

【多く含む食材】

ナッツ類、植物油、アボカド、卵

材料(1人分)

マグロ(刺身)	80g
アボカド	60g
十六穀米 (炊いた状態のもの。パックを使うと手軽です)	120g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
白ごま	適量
お好みで刻みねぎ・刻み海苔	適量

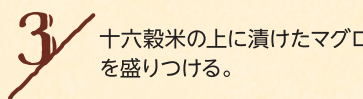
レシピ監修：平川数容(管理栄養士)



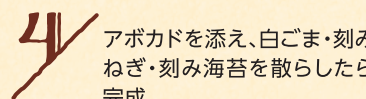
マグロをしょうゆとみりんで漬ける
(冷蔵庫で約10分)。



アボカドを食べやすい大きさに切る。



十六穀米の上に漬けたマグロ
を盛りつける。



アボカドを添え、白ごま・刻み
ねぎ・刻み海苔を散らしたら
完成。