

おすすめ健康レシピ
(令和7年10月)

『さば缶おにぎらず』

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の「もも」です。
10月になり少しずつ肌寒く、秋の気配が深まってきました。
夏の疲れの残りや、季節の変わり目の大きな気温の変化から、知らず知らずのうちにストレスがたまりやすい季節です。
ぜひ以下の疲労回復を支える生活習慣を参考に、体調に気をつけてお過ごしください。

《ストレス対処法としての生活習慣》

私たちには、疲労回復を支える3つの充電機能があります。

- ① 『食事』を楽しむこと（食う）
- ② 良質な『睡眠』がとれること（寝る）
- ③ 『興味・関心』のあることを楽しむこと（遊ぶ）

本来、食う・寝る・遊ぶは、他人から頼まれなくても「したくなる」ことのはずです。ただ、調子が悪くなってくると、食う・寝る・遊ぶが「やらなければならないこと」のように感じられてきてしまいます。『自分が「したい」と思っているか』を定期的に確認することで、自分の状態に気づきやすくなります。

また3つの生活習慣の中で、『食事』を楽しむということについて、美味しい食事を、内装や景色のきれいな場所で、楽しい相手と一緒に摂る、というように、良いことを重ねていくと、食事がより美味しく感じられたり、いつもよりもリフレッシュできたりと、メンタルヘルスにより良い影響を与えることができます。

私も3つの充電機能を上手に使って、毎日健康に過ごしていきたいと思います。

【参考・引用文献】

厚生労働省 [こころの耳>働く方へ>ストレス対処法としての生活習慣](#)

今回はさば缶を使った、手軽に作れて持ち運びもしやすい「おにぎらず」をご紹介します。健康づくりに役立つ一品を、ぜひご家庭でお試してください。

★さば缶おにぎらず

【材料（1人分）】

- ・焼き海苔 全形 1 枚
- ・ごはん 150g
- ・さば缶（味噌）1/2 缶
- ・大葉 2 枚

【栄養（1人分）】

エネルギー：	401kcal
たんぱく質：	17.3g
脂質：	11.0g
炭水化物：	62.1g
食塩相当量：	0.9g

【作り方】

- ①ラップの上に海苔を広げ、中央にご飯を半量のせる。
- ②さばの水気をきり、軽くほぐしてご飯の上にのせる。
- ③大葉をのせ、残りのご飯を上のにのせる。
- ④海苔を上下、左右に折り畳み、下にひいたラップで全体を包む。
- ⑤1～2分置いてなじませ、半分にカットして出来上がり。

好きな具材で、簡単に作れます。行楽シーズンでもある10月、お弁当を持って自然いっぱいの中に出かけてみるのもいいですね。