



# 栄養だより



2019年

## 5月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

質の良い睡眠のためには朝ごはんをバランスよく食べましょう！

朝ご飯を食べることは脳や体へのエネルギー補給にもつながり昼間の集中力をアップさせます。さらに朝ごはんには、たんぱく質源の食品(肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品)を食べることによって、「トリプトファン」というアミノ酸を摂取することができます。このトリプトファンは、「セロトニン」という神経伝達物質を合成します。セロトニンが合成され、分泌が活性化されると、私たちは昼間、生き生きと過ごすことができます。そして、セロトニンが十分に分泌されていれば、夜に眠気を誘う作用のあるメラトニンの分泌も促進されてよく眠ることができます。朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が活性化されます。つまり、夜の快眠や質の良い眠りのためには、朝起きて太陽の光を浴びて朝からバランスの良い食事をとることが重要なのです。



## トリプトファンが多く含まれている食品

日本栄養士会ヘルシーダイアリーから引用

トリプトファンは必須アミノ酸といわれ、体内で合成することができないので、食物から摂るしかありません。トリプトファンは納豆や豆腐などの大豆製品、魚や肉、卵、乳製品などに特に多く含まれています。



## サワラの一コマモ

## 讃岐に春を告げる魚として香川県民に愛されているサワラ



やわらかくふわっとした白身の味わい、しつこくない旨みのある脂の風味は、どの料理でも楽しめます。また、香川の農家では、そら豆に実が入り、麦が熟れ始める頃、サワラ料理で親戚の人々を振る舞う「はるいお」という慣習があります。押し抜きずし、刺身、みそ漬け、塩焼きなど、たくさんのサワラ料理が登場します。当院でも患者さんに提供しています。

## 今月の



## 鯖の押し寿司

一人分栄養価  
エネルギー491Kcal  
たんぱく質 12.2g  
塩分 1.4g

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 4人分 |      |      |
| 米   | 400g |      |
| 砂糖  | 56g  |      |
| A   | 酢    | 52g  |
|     | 塩    | 5.6g |
|     | 味の素  | 0.4g |
|     | さわら  | 8切れ  |
|     | 塩    | 少々   |
|     | 酢    | 適量   |
| 木の芽 | 少々   |      |

## 作り方

- ① すし飯を炊く。
- ② Aを混ぜ合わせ、砂糖・塩が溶ける程度まで加熱して合わせ酢を作る。
- ③ さわりに塩をふり10~15分おいてから、約2時間酢につける。
- ④ 米飯を寿司桶に出し、②をかけ、熱いうちに切るように混ぜる。
- ⑤ 押し抜き型に入れ、形よく押す。
- ⑥ ⑤に③をのせ、軽く押して型から抜く。
- ⑦ 皿に⑥を盛りつけ、木の芽をのせる。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。

