



朝のフルーツで 目覚めすっきり

1人前
53カロリー

材料(2人分)

オレンジ1個
セロリ1/4本
リーフレタス1枚
エンダイブ(レタスでも)2~3枚
フルーツドレッシング大さじ4

作り方

- ①オレンジは房から出して食べやすい大きさに切る。
- ②セロリは皮をむいて、ピーラーでそぎ、冷水につけてカールさせる。
- ③リーフレタスとエンダイブは一口大にちぎる。
- ④ボウルに野菜を入れ、フルーツドレッシング(右記)で和える。

フルーツドレッシング

甘酸っぱいさわやかなドレッシングです。

材料(2人分)

玉ねぎ(すりおろし)小さじ1
りんご酢1/4カップ
砂糖大さじ2
塩小さじ1
オレンジジュース1/4カップ
レモン汁大さじ2・5
オリーブオイル1/4カップ

作り方

- ①ボウルにりんご酢、砂糖、塩を溶かしオレンジジュース、レモン汁、玉ねぎのすりおろしを入れて混ぜる。
- ②オリーブオイルを少しずつ混ぜ合わせる。



朝の目覚めが
悪いときの
セルフケア・アドバイス

- 1 就寝の2~3時間前に夕食を済ます。
- 2 神経を静めるカルシウムを積極的にとる。
- 3 カルシウムの吸収を促進させるビタミンDを同時にとる。
- 4 睡眠のリズムを整えるトリプトファンが多い乳製品をたっぷりとる。
- 5 安眠を妨げるような消化の悪いものを夕食にたくさんとらない。
- 6 規則正しい生活をして、就寝直前に明るい光を浴びない。

Orange



オレンジのサラダ

撮影 荒井 孝治

鮭の サワークリームスープ

金子ひろみ先生(管理栄養士・スポーツ科学修士)
アトランタ五輪で森裕子選手、シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として、銅・金メダルをサポート。
実践に基づいた健康料理に定評あり。

食べて
治す

ヘルシー
キッチンスタジオ

目覚めが悪いということは、熟睡できていない可能性があります。神経を静めて安眠できるように、夕食にカルシウムをたっぷりとりましょう。

乳製品のカルシウムは吸収がよく、鮭に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。また牛乳はアミノ酸であるトリプトファンを多く含み、トリプトファンは精神を安定させるセロトニンを作ります。セロトニンは睡眠リズムを調節するメラトニンを作るため、安眠効果が期待できます。

作り方

- ①鮭は一口大に、チンゲン菜は3cm幅に切り、しめじは小分けにしておく。
- ②鍋に水を300cc沸騰させて①の材料を入れる。
- ③コンソメ顆粒を加えて5分煮る。
- ④煮えたら牛乳とサワークリームを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤水に溶いたコーンスターチを回し入れ、とろみをつける。

材料(2人分)

鮭1切
チンゲン菜1株
しめじ1/4パック
コンソメ顆粒小さじ1/4
牛乳300cc
サワークリーム30g
塩・こしょう少々
コーンスターチ適量

1人分
242カロリー

カルシウムとビタミンD 夕食におすすめ



Milk



Sour Cream