

心が元気になるレシピ ～良質な睡眠を得る～

トリプトファンに注目！！

トリプトファン・・・睡眠に大きくかかわる必須アミノ酸



体内で作られないので食事からとるしかない

トリプトファンを多く含む食品

乳・乳製品・青魚・大豆・バナナ・玄米。卵など

1日の摂取量

体重 1kg あたり 4mg 程度を目安に摂取する

体重 50kg の人の場合

卵 1 個と牛乳 1 杯で目安の量を摂ることができる。

摂り方

・朝に摂取するのが望ましい。(時間をかけて睡眠ホルモンへと変化していく)

・ビタミン B6、炭水化物と摂ることが望ましい

(睡眠ホルモンへと変化するとき必要。脳へ運びやすくなる)

参考資料

[睡眠の質を上げる食べ物とは？ | 阪野クリニック \(banno-clinic.biz\)](http://banno-clinic.biz)

[睡眠に役立つ"快眠食材"とは？ | 日清製粉グループ \(nisshin.com\)](http://nisshin.com)

朝ごはんレシピ

高校生が作れるトリプトファン簡単レシピ

洋食 卵サンド・コンソメスープ・サラダ・バナナ・牛乳

材料 (2人分)

米粉パン	4つ (ホットドック用パンも可)
卵	1個
カット野菜	1袋 (約 130g)
ハム	2枚
コンソメ	1個 (キューブ)
プチトマト	4個
バナナ	1本
牛乳	200ml + α
コショウ	少々
油	少々



<作り方>

- ① 鍋に水400ml を入れ、沸騰させる。コンソメとカット野菜半分、ハムをキッチンバサミで細長く切って入れ、5分煮込む。
- ② 卵と牛乳少々を入れて混ぜたものを、フライパンでスクランブルエッグにする。
- ③ パンに切れ目を入れてスクランブルエッグを挟む。
- ④ サラダはカット野菜の残りとしプチトマトを盛り付ける

和食 とろろがけ押し麦ごはん・野菜かきたま汁・バナナ

材料 (2人分)

米	300g (2合)
押し麦	50g
長いも	150g
ねぎ	適量
塩昆布	適量
卵	1個
カット野菜	1/2袋 (約65g)
顆粒だし	2g
しょうゆ	小さじ 2/3
そうめんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 1
バナナ	1本



<作り方>

- ① 米を研ぎ、通常よりも少し多めの水を入れる。そこへ押し麦を入れて炊く。
- ② 鍋に水400ml を入れ、沸騰させる。顆粒だしとしょうゆ、カット野菜半分入れ、5分煮込こむ。最後に卵をまわし入れる。
- ③ 長いもの皮を剥き、おろし金ですりおろす。すりおろしたら、そうめんつゆを入れて混ぜる。
- ④ 押し麦ごはんを②②②にかけて塩昆布とねぎをのせる。

こんなレシピもどうですか？

さんまのそば (夜食や朝食にも！)

材料 (2人分)

水 600ml
 そうめんつゆ 100ml
 さんまの蒲焼缶詰 1缶
 冷凍そば 2玉
 ねぎ 適量

<作り方>

- ① 鍋に水とそうめんつゆを入れて煮立たせる。
- ② 冷凍そばを指示通りに電子レンジで温める。
- ③ ①が沸騰したら、②を入れて、沸騰させる。
- ④ ③が30秒沸騰したら、器に盛る。
- ⑤ そばの上にさんまの蒲焼を乗せ、ねぎを適量かける。



災害時にこんなメニュー

塩昆布とツナとコーンのパスタ

材料 (2人分)

スパゲッティ 200g
 水 400ml
 ツナ缶 1缶
 塩昆布 15g
 コーン 大さじ2
 顆粒だし 4g



<作り方>

- ① 鍋に水を入れ、スパゲッティを半分に折ってつけておく。(2時間)
- ② 2時間後鍋を火にかけて沸騰したら1分、菜箸で混ぜながらゆでる。ゆで加減を確認して、硬ければ蓋をして3分待つ。
- ③ スパゲッティに火が通ったら、鍋に顆粒だしとツナとコーンと塩昆布を入れて、よくかき混ぜる。