

食育白

Nutrition education volume.



やる気成分のチロシンで毎日をいきいき!

新たな年度の始まりで、これまでと違った環境に身を置いている人も多いのではないのでしょうか。この季節は、学生の五月病や新社会人の六月病などに見られるように、新たなスタートで気負った反動で気分が落ち込んだり、モチベーションが下がるといったことが起こりやすい時期でもあります。そもそも、やる気や元気は、神経伝達物質であるアドレナリンやドーパミンの放出によって脳が活発に動くことで感じられるもの。いきいきとこの春を過ごすために、脳を活性化させる作用を持つ「やる気成分・チロシン」が含まれる食材をメニューに取り入れてみませんか。

チロシンの働きとは?

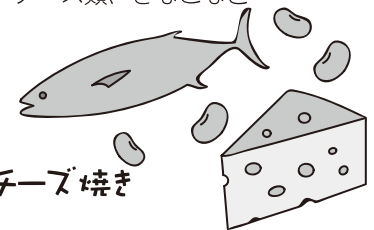
チロシンは非必須アミノ酸のひとつで、代謝を左右する甲状腺ホルモンのチロキシンや、皮膚や髪の毛の色素であるメラニン、神経伝達物質であるアドレナリン、ドーパミン、ノルアドレナリンなどさまざまなホルモンを体内で合成するときの原料になります。

病気の治療でも活躍!

うつ状態の時はチロシンの脳内濃度が低下していることが知られており、チロシンを摂取することで、脳内の神経伝達物質の濃度が増加して、神経の疲れを癒し気分を転換させ、やる気を起こす働きがあることが認められています。

チロシンが含まれる食品

牛乳、かつお、チーズ、大豆、高野豆腐、湯葉、豆みそ、小麦、お麩、たけのこ、しらす干し、チーズ類、きなこなど



レシピ① 初鰹の冷製パスタ

【材料】

かつおのたたき…300g、しょうが…1かけ、たまねぎ1/4コ、水菜…80g、青しそ…8枚、細めのスパゲッティ…400g、白すりごま…適宜
合わせだれ[しょうゆ…大さじ4、ごま油…大さじ4 すし酢(なければお酢)…大さじ1、一味唐辛子…少々]

【作り方】

1. かつおは6mm程度の厚さに切り、しょうがはすりおろしに、たまねぎは薄切りにして水にさらします。水菜は3cmの長さに、青しそはせん切りに。2. たっぷりのお湯に塩(お湯の1%程度)を加えてスパゲッティをゆで、サッと冷水に通してザルにあげ、水気をよくきる。3. ボウルにしょうがと合わせだれの材料を入れて混ぜ合わせる。半量を取り分けて2のスパゲッティに絡める。4. 器に3を盛り水菜・たまねぎ・かつお・青しその順にのせる。残りのたれをまわしかけ、すりごまをかけて出来上がり。

レシピ② たけのこのチーズ焼き

【材料】

たけのこ…400g、コンソメ…固形2コ、塩…ひとつまみ、水…600cc、ベーコン…1枚、とろけるチーズ…1、パン粉…適宜

【作り方】

1. 下茹でして、アクを抜いたたけのこを一口大に切り、コンソメと塩で下味をつける。2. フライパンにサラダ油を熱し、一口大に切ったベーコンを炒め、水分を切ったたけのこを加えて軽く合わせる。3. お皿に移してチーズをのせ、パン粉にオリーブオイルがかかるようお好みの量を回しかける。オーブンかトースターで焼き目がついたら出来上がり。

※たけのこの水煮などに見られる付着した白い結晶のようなもの、なんとこれにチロシンが含まれています。取り除かずにご利用ください。