



# 和レシピ

Nagomi Recipe

## 今回は… 睡眠の質を高めるレシピ



冬の朝、寝起きがスッキリしないなあ、と感じている方が多いと思います。睡眠の悩みの原因は複数重なっていることが多いため、生活・食事の習慣両面から見直していく必要があります。乳製品や青魚などに含まれる「トリプトファン」・肉類や魚介類に含まれる「グリシン」は、睡眠の質の向上を促す必須アミノ酸の一種で、体内では生産できないので食事からしっかり摂取することが大切です。そこで今回は、トリプトファンを多く含む牛乳と、グリシンを多く含む「海のミルク」と言われる牡蠣を使ってチャウダーを作ってみましょう。

### チーズと牛乳で濃厚！ 牡蠣のチャウダー



**ワンポイントアドバイス**  
牛乳は沸騰させると分離してしまうことがあるので、牛乳を加えたら火加減には注意しましょう。

**エネルギー(1人分)**  
**309kcal**  
たんぱく質 : 15.6g  
糖質 : 18.0g  
脂質 : 17.6g  
カルシウム : 358mg  
ビタミンB6 : 0.27mg  
食物繊維 : 4.4g  
食塩相当量 : 1.3g

**材料(2人分)**

- 牡蠣 ..... 4粒
- じゃがいも ..... 小1個
- 人参 ..... 1/3本
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- ぶなしめじ(マイタケでもOK) ..... 1/4株
- 有塩バター ..... 大さじ1
- 薄力粉 ..... 大さじ1
- 水 ..... 100ml
- ピザ用チーズ ..... 50g
- 牛乳 ..... 250ml
- コンソメ(キューブ) ..... 1個
- 黒コショウ ..... 適量
- パセリ(乾燥でもOK) ..... 適量

**試食人 Nakano**

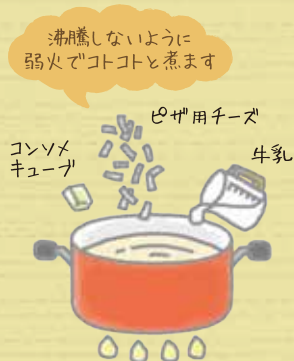
簡単にできて  
具たくさんなのが  
うれしい♪

チーズと薄力粉の量を減らすととろみと濃厚さが抑えられた仕上がりになります。お好みで量を調整してください。

### 作り方

調理時間  
約20分

- 牡蠣は水気を拭き取り、じゃがいも・人参・玉ねぎは1cm角に切ります。ぶなしめじは石づきをとってほぐしておきます。
- 鍋に有塩バターを入れ中火で溶かし、①を入れて炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら薄力粉を入れてさらに炒め、全体がなじんできたら水を加えて中火で煮ます。
- 人参に火が通ったら、牛乳・チーズ・コンソメを加えて弱火で沸騰しないように煮ます。
- 温まったら火からおろし、器に盛り付けて黒コショウ・パセリをふって出来上がりです。



**一口メモ**  
必須アミノ酸の合成に関与するビタミンB6は、牡蠣にも多く含まれます。ビタミンB6は、たんぱく質の分解と合成に関与し、神経伝達物質のセロトニンなどのホルモンを調整します。

### 牛乳の栄養と効果・効能

●必須アミノ酸の1つ	微弱な睡眠作用がある
●体内で生成できない栄養素	
<b>昼間</b> 脳内で神経伝達物質のセロトニンに変化	→ 精神を安定させる働き
<b>夜間</b> 睡眠ホルモン(メラトニン)に変化	→ 睡眠覚醒を調整する働き
●ビタミン(ナイアシン)の合成を行う	糖質、たんぱく質、脂質を代謝・分解するうえで必要
★ビタミンB6と一緒に摂ると脳内での合成を促進する	
★トリプトファン摂取量の目安：体重1kgあたり2mg	
<b>トリプトファン</b>	
●交感神経を抑える働き	気分をリラックスさせる効果 → 誘眠作用
<b>カルシウム</b>	

管理栄養士  
**南條 伊津子**  
公益社団法人和歌山県栄養士会の  
地域活動部会で、地域に密着した  
活動を積極的に行っています。