



野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第5回

さつまいもとあずきのほっこりスープ

～幸せホルモン「セロトニン」を増やしましょう♪～

<材料> (2人分)

- | | | |
|---------|--------|----------|
| ① さつまいも | 1本 | (約 200g) |
| りんご | 1/2個 | (約 150g) |
| 水 | 200ml | |
| 豆乳 | 200ml | |
| 白だし | 大さじ1 | |
| 塩 | 小さじ1/4 | |
| ② あずき | 100g | |
| 塩 | 小さじ1/4 | |

砂糖は加えずに、**あずき**と**さつまいも**の自然な甘みを活かしたレシピです。



<作り方>

- ① **あずき**は水で洗ってザルにあげ、お鍋にあずきの3倍量(分量外)の水を加えて火にかける。沸騰したらそのまま10分ほど煮て、次に火を弱めて蓋をして30分煮る。火を止めたらさらに余熱で柔らかくする。豆がふっくら好みの硬さになったらザルにあげ、塩を加えて味を整える。
- ② 1cmの拍子切り(サイコロ状)した**さつまいも**とりんごに、水・白だし・塩を加えて火かけ沸騰したら中火で5分ほど煮てさつまいもに火が通ったら止める。
- ③ ②に豆乳を混ぜる。器に盛り、**あずき**をトッピングする。

<調理のポイント>

- ・あずきを煮る際に水分が減ったらあずきがかぶるほどの「さし水」を2~3回します
- ・甘みが欲しい方はハチミツや甘麴を加えたり、①のあずきに甘納豆を代用しても◎

さつまいもはその甘さやボリューム感から太りやすそうな印象がありますが100gあたり白米は265kcal、**さつまいも**は132kcalで、同量の白米より低カロリー。

GI値[※]も白米100に対して**さつまいも**は55と体に優しいお野菜です。さらに**さつまいも**はお米にはない各種ビタミンや食物繊維を多く含んでいます。

※GI値とは食後血糖値を指数化したもの。低いほど血糖上昇がゆっくりで太りにくいとされています。

あずきにもビタミンミネラル、食物繊維が豊富です。皮に含まれるサポニンが脂肪の吸収を抑えて血液をサラサラに。また利尿効果も期待でき、むくみ解消にも効果的です。



セロトニンとは？

・・・なんとなく元気が出ない。なかなか寝つけない・・・

私たちは日々の生活の中でそんな精神的な不安定を感じることがあります。

実はこれらの心の状態は**脳の状態**と大きな関係があります。

私たちの心をコントロールする神経系は大きく分けて3つあり、それぞれ次のような役割があると考えられています。

- ① ドパミン神経系 : 幸福感に関わり、機能低下で無関心に
- ② ノルアドレナリン神経系 : 意欲に関わり、機能低下で無気力に
- ③ **セロトニン神経系** : 心の安定に関わり、機能低下で不安に

これらの神経系はお互いに密接に関わっていますが、バランスも崩しやすいのです。どうもこのごろ「心が不安定」等と感じたら、**セロトニン神経系**がうまく機能していないのかもしれない。

私たちの感情形成に重要な役割を果たしている3つの神経系。この神経系が機能するのに必要なのがそれぞれドパミン、ノルアドレナリン、セロトニンという「脳内神経伝達物質」です。そしてその生成には**タンパク質**、**ビタミン**、**ミネラル**が大切な役割を果たしています。**セロトニン**はタンパク質に含まれる必須アミノ酸の**トリプトファン**から**ビタミンB6**の助けを借りて合成されるので、脳の健康のためにはこれらを不足させない食事が必要で、両方を含む大豆などを日々の食事に上手に取り入れたいものです。また、ゆっくり時間をかけて咀嚼することはセロトニン神経の活性化に繋がります。感情の安定の為に「きちんと噛んで食べる」を心がけたいですね。

トリプトファンを含む食材

- ◎豆製品（大豆、**あずき**、豆乳など）
- ◎乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
- ◎卵 ◎バナナ ◎はちみつ
- ◎くるみ ◎ピーナッツ ◎ごま

ビタミンB6を含む食材

- ◎魚類（イワシ、カツオ、サバ、マグロなど）
- ◎玄米、小麦胚芽、赤米、**さつまいも**
- ◎大豆、**あずき**
- ◎卵 ◎バナナ



今年も皆様の健康に役立つレシピと情報をお届けいたしますので、よろしくご依頼致します☆

No.05 2016年1月



内科・外科・心療内科・腎臓内科
わかば宮本医院