



おひさまだよ！ 5月



5月はゴールデンウィークや母の日などイベントやお休みがたくさんありますね。楽しみが多い方もいらっしゃると思いますが、この季節は4月から環境が変わってやっと1カ月…。新しい環境に慣れるための努力や、不安、ストレスなど気持ちを張り詰めた状態からドッと疲れが出てきやすいです。春からの精神不安や心が安定しない状態が長く続くと心にも身体にも悪い影響を与えます。

気が重くなる→気が滞って、血液も滞る→体温が下がって免疫力が下がる→風邪をひきやすい
といった悪循環に繋がります。

なるべく心が晴れるよう、ゆったりとした気持ちで過ごしたり、疲れすぎない程度に楽しいことをしたりしてみてもいいでしょうか。また、日ごろ一緒にいてくれる方々に感謝の気持ちを伝えることも気持ちが明るくなる1つの方法です。

クタクタになってしまってやる気が出ないという(五月病の)ようなときは、タウリンが豊富な食べ物(イカ・あさり・タコなど)や、気を補うと言われる食べ物(豆類・キノコ・山芋など)に加えてクエン酸が豊富な食べ物



(梅干し、酢など)を食事に取り入れることをお勧めします。今月はお勧め食品を使ったスパゲッティのレシピをお伝えします。お時間があればご家族や仲良しの方と一緒に作ってみてください。

【あさりとセロリのスパゲッティ】

《材料 2人前》

あさり200g、オリーブオイル大2、にんにくひとかけら、トマトの水煮缶1缶、セロリ1本、キノコ1/2房、スパゲッティ180g、調味料(昆布だし粉末5g、しょうゆ大1、みりん大1、塩適宜)茹でる湯

《作り方》

- ①あさは塩抜きをして、セロリは斜めに切りキノコはひとつひとつ分けておく
- ②深めのフライパンにオリーブオイルと薄く切ったニンニクを入れて火にかけ、あさりとトマト缶、キノコを入れて加熱する。
- ③あさりの口が開いたら調味料を入れて味を調える
- ④スパゲッティを茹でたら③と和えて出来上がり

