

1月 お弁当献立表

1月16日 から 1月31日

管理栄養士のコメント【ホッとした時間をつくるために…リラックス効果と食事の関係とは？】

ストレス社会といわれる現代の日本では、緊張感から解放されるリラックスが心身の健康にとっても大切なことが知られています。

しかし、リラックスしようと意気込むと余計に緊張してしまい、うまくいかないこともあるのが意外と難しいところです。今回は食事のもたらすリラックス効果についてのお話です。注目すべき栄養素は、トリプトファンです。精神を安定させるセロトニンというホルモンの材料となるアミノ酸ですが、体内で作り出すことができない必須アミノ酸でもあるため、食事から摂る必要があります。トリプトファンは乳製品や大豆製品（豆腐・納豆など）・カツオやマグロなどの赤身魚・ナッツ類やバナナなどの食品に多く含まれています。そのほか、カカオポリフェノールはストレス軽減に役立つため、カカオの含有量の高いチョコレートをおやつにするなども、リラックス効果を高めるかもしれません。しかし、効率にばかり気を取られてしまうと、食事の内容の良し悪しが気になって十分にリラックスできなかったり、食べ過ぎてリラックスどころではない、といった事態になりかねないので、あくまでも豆知識として覚えておく程度にとどめておいてください。

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
				点心 ・ おでん マカロニサラダ 春雨ドレッシング和え 竹輪の磯辺炒り	おまかせ メニュー
				352Kcal 脂質17.1g 塩分4g	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
ハンバーグ 大根田舎煮 春雨サラダ 高野豆腐の煮物	とんかつ玉子とじ ソース焼きそば 大根なます 昆布豆煮	メバル天ぷら コロッケ ひじき炒り煮 青菜煮浸し	高野玉子とじ メンチカツ じゃがいも煮付け 茄子の揚げびたし	肉味噌麺 クリームコロッケ わかたけ煮 サツマ芋サラダ	おまかせ メニュー
444Kcal 脂質23.6g 塩分3.9g	376Kcal 脂質18.5g 塩分2.9g	345Kcal 脂質17.6g 塩分3.8g	417Kcal 脂質21.6g 塩分3.3g	337Kcal 脂質16.6g 塩分3.2g	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
アジフライ ひじき炒り煮 玉ねぎ時雨煮 ナムルもやし	スタミナ炒め 野菜かきあげ じゃがいも煮付け マカロニサラダ	和風から揚げ 中華五目煮 大根サラダ こんにゃく金平	厚切りハムカツ 高野含め煮 マカロニケチャップ炒め 白菜浅漬け	カニクリームイ コロッケ オムレツ 青菜煮浸し 大根なます	おまかせ メニュー
456Kcal 脂質21.6g 塩分4.6g	465Kcal 脂質23.8g 塩分3.3g	549Kcal 脂質34.4g 塩分2.8g	389Kcal 脂質21.2g 塩分4.7g	341Kcal 脂質17.7g 塩分4.1g	

* ごはん 1食分のエネルギーは385kcalです。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。

・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区樫谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683