

交感神経と副交感神経はバランスを取り合い、呼吸・心拍・体温などを健全にコントロールします。ところが過度なストレス・寝不足・乱れた食生活で自律神経が乱れるとだるさ・ほてり・しびれなどの身体症状やイライラ・不安・集中力低下などの精神症状が現れてきます。野菜をたっぷり摂取して腸内環境を整えると脳腸相関して自律神経が整います。特に摂りたい栄養素はたんぱく質・ギャバ・トリプトファン・ビタミンB6・ビタミンC・キャベジン・食物繊維です

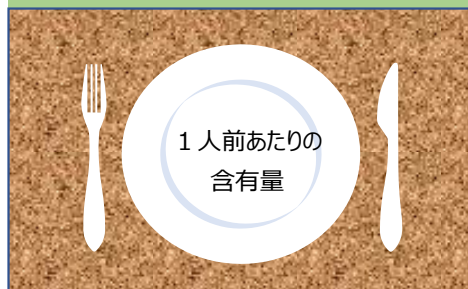


## アカモクとろろ温そば

2024/6/10

材料	4	人前	調味料		
アカモクそば	4	人前	めんつゆ	cc	###
卵	4	個			
長芋	300	g			
なめこ	1	袋			
もずく	200	g			
葉ネギ	0.5	束			
しょうが	1	かけ			
焼き海苔		適宜			

## 栄養成分表

1人前あたりの  
含有量

479	Kcal エネルギー
178.8	ミリグラム コレステロール
82.9	グラム 炭水化物
13.1	グラム 食塩相当量

## 作り方

- ① 沸騰したお湯に卵を入れたらすぐに火を止めて常温になるまで放置する
- ② 長芋はすりおろし、なめこは湯通し、もずくは洗う
- ③ 葉ネギは小口切り、しょうがはすりおろす
- ④ そばを表示通りにゆでて水にさらしておく
- ⑤ 食べる直前にそばを湯通しして器にもり、あたためためんつゆをかける
- ⑥ 具をのせて、温泉卵を割り入れ、海苔をもみながらかける