

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

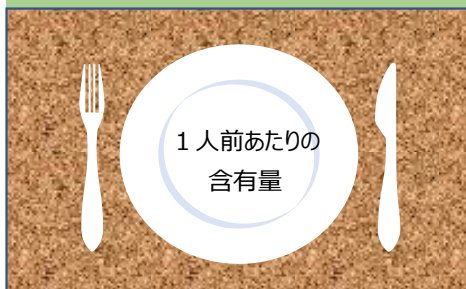


## 鯖の南蛮漬け

2024/6/12

材料	10	人前	調味料		
あじ切り身	10	枚	砂糖	大さじ	8
たまねぎ	1	個	酢	大さじ	8
にんじん	1	本	しょうゆ	大さじ	6
ピーマン	5	個	だし汁	ml	300

### 栄養成分表



147	Kcal エネルギー
41	ミリグラム コレステロール
15.2	グラム 炭水化物
4.1	グラム 食塩相当量

### 作り方

- ① 野菜は細く千切りにする
- ② 鯖は塩こしょうを軽くして片栗粉をまぶす
- ③ 鍋に調味料を入れて煮立たせて、野菜を加えて火を止める
- ④ フライパンに油を多めに入れて鯖を両面揚げ焼く
- ⑤ 鯖が熱いうちにつけだれに漬ける