

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

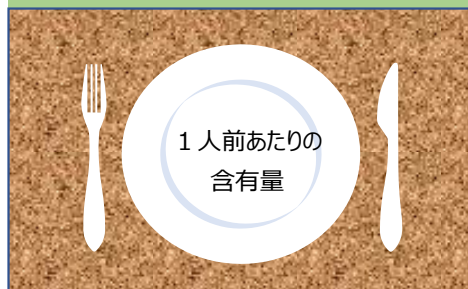


## 焼なす肉詰めオーブン焼き

2024/6/12

材料	5	人前	調味料		
なす	5	本	ケチャップ	大さじ	1
オリーブオイル	100	ml	チリパウダー	少々	
牛ひき肉	200	g	ガラムマサラ	少々	
粉チーズ		適量	塩	少々	
セミドライトマト	2	枚	こしょう	少々	
青トウガラシ	1	本			

### 栄養成分表



296	Kcal エネルギー
26.5	ミリグラム コレステロール
8.7	グラム 炭水化物
0.2	グラム 食塩相当量

### 作り方

- ① ナスの皮をピーラーで4カ所むき、オリーブオイルと塩を揉み込んで230℃のオーブンで20分焼く
- ② フライパンで牛ひき肉を炒め余分な油を切り、調味料を加えて味付けする
- ③ ナスをスプーンなどで押し広げ、②を詰める
- ④ セミドライトマトと青トウガラシを細かく切り、③の上にする
- ⑤ 再びオーブンに入れてチーズが溶けるまで焼く