

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

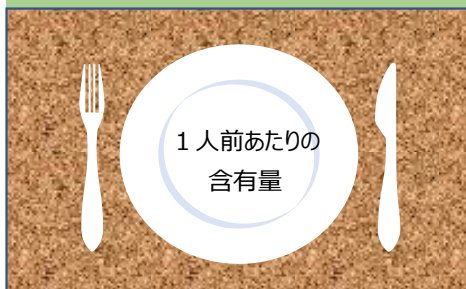


ココナッツプリン

2024/6/12

材料	6	人前	調味料
ココナッツ缶	1	缶	
牛乳	300	cc	
生クリーム	200	cc	
きび砂糖	80	g	
アガー	10	g	
キウイ	1	個	
アメリカンチェリー	6	個	
パイナップル	0.125	個	

栄養成分表



347	Kcal エネルギー
46	ミリグラム コレステロール
23.2	グラム 炭水化物
0.1	グラム 食塩相当量

作り方

- 鍋にきび糖とアガーを混ぜ合わせて牛乳を加えて火にかける
- 混ぜながら沸騰させる
- 火からおろし、ココナッツ、生クリームを加えてかき混ぜる
- 容器に移して冷蔵庫で冷やし固める
- キウイ、パイナップルを切り、チェリーと飾る