



郷土料理 一東北（青森・岩手・秋田）一

きりたんぼ鍋（秋田県）



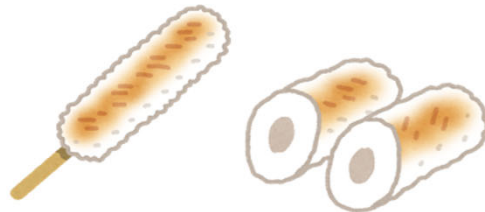
きりたんぼ鍋は、鶏がらと調味料で作った汁に、つぶしたご飯を串に刺して焼いた「きりたんぼ」と野菜を入れた鍋料理です。

【歴史】

秋田県の大館・鹿角地方が発祥の地で、炭焼きや伐採のために山籠りをした人々が、残り飯をつぶして棒に刺して焼いて食べていたものを鳥鍋に入れたことが始まりと伝えられています。



【名前の由来】



串に刺し焼いたご飯がガマの穂に似ており、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになったとされています。「きりたんぼ」とは、この「たんぼ」が鍋に入る長さに「切った」ものです。



ストレスケア（疲労回復）生活編



ストレスは疲れのひとつ！

体力的
疲れ



ストレス
(精神的疲れ)



環境による
疲れ



ストレスケアには、脳内で分泌される**幸せホルモン**が関係します！
3大幸せホルモンを分泌させる行動を心がけましょう！

ドーパミン

やる気や集中力を高める
はたらき

セロトニン

精神を安定、ドーパミンを
調整するはたらき



オキシトシン

ストレス、不安・痛みを
軽減させるはたらき

・ 質の良い睡眠をとる

ドーパミンを分泌します。

就寝1時間前は、パソコンやスマートフォンの使用を控え、睡眠の質を高めることも重要です。



・ 日光浴をする

セロトニンを分泌、セロトニンは**ドーパミンの材料**にもなります。
朝起きて日光を浴びるのがおすすめ！

・ 親しい人とのコミュニケーション

家族や友人など親しい人との会話は**オキシトシン**が分泌、
ストレスを和らげたりリラックスするといわれています。



・ 家族とのスキンシップ

ペットとの触れ合いでも**オキシトシン**が分泌されます。





ストレスケア（疲労回復）食事編



4月の環境変化によって疲労が溜まりがちな時期、
そこで！ストレスケアに効果的な栄養・食材をご紹介します！
バランス良く食べて毎日を前向きに過ごしましょう♪

★ おすすめの栄養・おすすめの食材

① EPA（エイコサペンタエン酸）

ストレスによる脳の炎症を抑制する効果が期待されています。



サバ



サンマ



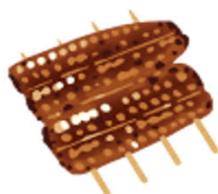
ほんまぐろ

② 亜鉛

ストレスに対する抵抗力を支える栄養素です。



牡蠣



うなぎ
蒲焼き



豚レバー

③ ビタミンD

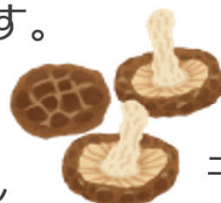
脳の神経伝達物質の働きをサポートします。



鮭



まいわし



干しいたけ

⚠️ 嗜好品には要注意！！

カフェイン・お酒・たばこの過剰摂取は睡眠の質を悪化させる可能性があります。心身の健康を損ねてしまう原因になるため頼り過ぎには注意です！





今月のおすすめレシピ



～減塩献立～

- ・ ご飯
- ・ 鶏肉の甘辛煮
- ・ レンジで簡単！ピーマンの和え物
- ・ キャベツとしょうがの酢の物

1人分の合計塩分量は**1.5g**！
お酢の酸味や、ごま油の風味を
活かして減塩しています♪



★ 亀有駅北店がレシピ考案しました★