

「不整脈」が気になる方へ

不整脈とは…

脈がゆっくり打つ、早く打つ、不規則に打つなどの状態のことを示しています。放っておくと様々な病気を引き起こすため、**食事からも予防や改善**を心掛けてみましょう。



自律神経の乱れを整える事ができ、不整脈の原因となる**ストレスを和らげる**事ができるビタミンと多く含まれる食品はこちら！

★おすすめの食べ方

スープやサラダ  
(水に溶けやすい  
ビタミン類)



★おすすめの食べ方

炒め物や揚げ物  
(油に溶けやすい  
ビタミン類)



～気をつけよう！食べ方のポイント！！～

血行を悪くするもの、血圧を上げるもの、身体を冷やすものに注意！  
例えば、**コーヒー**などのカフェインの多いものは脈拍のリズムが乱れやすくなります。また、**塩分の取り過ぎ**は不整脈のリスクが高くなります。



献血ルーム×大学生コラボレシピ



冬

今号のテーマ

脈拍改善レシピ

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！  
栄養満点のレシピ、皆さんもぜひ作ってみてください！



寒い季節になりました。お家にこもることが増え、不規則な生活リズムから、  
ストレスがたまっていませんか？

生活習慣が崩れると、自律神経が乱れ不整脈の原因となります。

今回は、自律神経の乱れを整え、ストレスを和らげるために必要な

ビタミンたっぷり、心も体もほっこり温まるレシピを考えました。

簡単に作ることができて、栄養もしっかり、たっぷりとれます♪

ぜひ、楽しくおいしく食べて、身体全体をリラックスさせてみましょう。



協力：名古屋学芸大学管理栄養学部  
南亜紀先生とゼミ生の皆さん



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JRゲートタワー26F

Tel.052-589-2229



バックナンバーは  
こちらから↑↑

栄養たっぷりまるごと食べよう☆

## 1 鮭とほうれん草のスープパスタ

(服部麻那)



### ※材料 (1人分) ※

- ・ 鮭 1切れ
- ・ ほうれん草 30g
- ・ しめじ 10g
- ・ たまねぎ 20g
- ・ バター 5g
- ・ 水 150g
- ・ 牛乳 150g
- ・ 固形コンソメ 2g[小さじ 1/2]
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ パスタ(乾燥) 1束



栄養価 (1人分あたり) エネルギー 702Kcal

たんぱく質 34.2g 鉄 2.4mg  
ビタミン A 218μg ビタミン B12 4.6μg

### ◎作り方

- ①パスタは硬めに塩ゆでし、ザルに上げておく。
- ②ほうれん草は茹でて 3 センチに切り、たまねぎは薄切り、しめじは石突きを落としておく。
- ③フライパンにバターを熱し、たまねぎをしんなりするまで炒めたら、鮭も加えて崩しながら炒める。
- ④ある程度火が通ったら、しめじと水、コンソメを加えて煮る。
- ⑤最後に牛乳、茹でておいたほうれん草とパスタも加えて、温まったら塩こしょうで味を調える。
- ⑥皿に盛り付けて完成。

### ☆栄養ポイント☆

鮭や牛乳に多く含まれる**ビタミン B 群**は、水に溶けやすく流れ出てしまうため、スープにすることでまるごと摂取できます！洗い物も少なく、家にある余り物の食材を使用して、簡単に美味しく、さらに栄養をしっかりと取ることができます。一人分の簡単ご飯としてもおすすめです☆本格的に寒くなるこれからの季節、温かいものを食べて身体も心もリラックスさせましょう！



元気カラーで見た目も食感も楽しもう☆

## 2 かぼちゃ塩バター炒め

(南紗帆)



### ※材料 (1人分) ※

- ・ かぼちゃ 80g
- ・ にんじん 20g
- ・ アーモンド 8g
- ・ バター 10g
- ・ 塩 少々



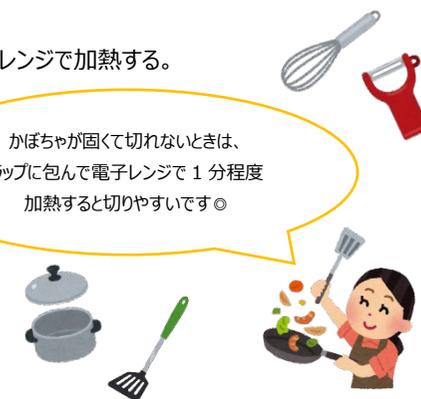
栄養価 (1人分あたり) エネルギー205Kcal

たんぱく質 3.3g 鉄 0.7mg  
ビタミン A 460μg ビタミン E 6.5mg

### ◎作り方

- ①かぼちゃとにんじんは皮をそのままにして細切りにし、レンジで加熱する。
- ②アーモンドは荒く刻む。
- ③フライパンにバターを熱し、①を炒める。
- ④②を加えて炒め、塩で味を整える。
- ⑤皿に盛り付けて完成。

かぼちゃが固くて切れないときは、ラップに包んで電子レンジで1分程度加熱すると切りやすいです◎



### ☆栄養ポイント☆

**脂溶性ビタミン (ビタミン A、ビタミン E)** の豊富なかぼちゃとにんじんはバターで炒めることで吸収率がアップします！荒めに刻んだアーモンドは栄養素の摂取だけでなく、食感も楽しめます。さっと作れるのでお弁当のおかずにもピッタリな一品です。ぜひお試しください♡

