

# アビック ヘルシークッキング マグネシウムたっぷり 玄米ひじきご飯



玄米・ひじき・あさりには  
マグネシウムが多く含まれています！

## 材料(2人分)

玄米(白米と一緒に炊けるもの) …2/3 合(80g)	ひじき(乾燥)…4g
白米…1/5 合(30g)	油揚げ…1 枚(30g)
だし汁…1 カップ(200g)	にんじん…1/3 本(30g)
調味料	生椎茸…1 枚(10g)
しょうゆ…小さじ 1(6g)	生姜…1/2 片(6g)
塩…少々	あさりの缶詰…2/3 缶(45g)
	三つ葉…2 本(2g)

片頭痛を誘発すると言われている食品

- ・赤ワイン ・肉、魚の加工食品
- ・チーズ (サラミ、ソーセージ等)
- ・チョコレート

※これらの食品には、チラミンという物質が含まれており、神経を興奮させる働きがあると言われています。



## 栄養価(1人分)

エネルギー…291kcal	炭水化物…45.4g	マグネシウム…99mg
たんぱく質…12.0g	塩分…1.0g	
脂質…6.7g	食物繊維…2.9g	

## 作り方

1. 米を準備する  
玄米と白米を一緒にとぎ、炊飯器に入れる。だし汁と調味料を加える。混ぜ合わせて30分程度漬けておく。吸水している間に材料を準備する。
2. 材料を準備する
  - ①ひじきはたっぷりの水で20分程度戻し、水気を切る。
  - ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
  - ③にんじんはイチョウ切り、生椎茸は軸を取り除き細切りにする。  
生姜は香り付けの為にみじん切りにする。
  - ④あさは缶詰を開けて、水気を切っておく。
  - ⑤三つ葉はさつと茹でて、2cmの長さに切る。
3. ご飯を炊く  
1の米に2の①～④の材料を加え、混ぜ合わせて炊く。
4. 炊き上がったら、10分程度蒸らす。  
器にご飯を盛り付け、2の⑤の三つ葉をのせる。

炊飯器のメニュー  
このレシピは普通炊き  
モードで作りました。  
炊飯器のメニュー(モ  
ード)については、ご家  
庭で使用されている炊  
飯器の説明書等をご確  
認ください。

## 知っておきたい！ 片頭痛のはなし

### こんな事はありませんか？

- 脈と共にズキズキ痛む。
- 痛みは片側に起こる事が多い。たまに両側が痛む事もある。
- 吐き気や嘔吐を伴う事がある。
- 強い光や、大きな音で痛みがひどくなる事がある。



心当たりがあったら  
病院で相談を！

### 原因は複数あります！

- ・遺伝的要因
- ・気候の変化
- ・大きな音
- ・睡眠不足
- ・ホルモンバランス
- ・ストレス
- ・たばこの煙
- ・強い光 など

### マグネシウムを摂ると良い!?

片頭痛との関連性は現在のところ特定されていませんが、マグネシウムは片頭痛軽減の効果があるのではないかと期待されています。普段のお食事にこれらの食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。  
※マグネシウムはサプリメント等からの過剰摂取により下痢を起こす事があります。

### マグネシウムが多い食品

豆腐などの大豆製品  
ほうれん草  
アボカド  
するめいか  
牡蠣  
蕎麦 など



参考：日本医師会ホームページ、日本頭痛学会 慢性頭痛診療ガイドライン、国立栄養・健康研究所ホームページ  
食生活の事でお悩みの事がありましたらお気軽にご相談ください。管理栄養士