

☆☆☆

スイーツのススメ

～甘いものでほっと一息～

★ぴあサポメルマガ2月号★

2月の一大イベントといえば、バレンタイン！というわけで、今月のメルマガは、ずばり「スイーツ」をテーマにお送りします。スイーツのもつ意外な効果から、おすすめのスイーツまで、みなさまを甘い世界にご招待！どうぞ最後までお楽しみください(^-^)

■目次■

1. スイーツの効用
2. キャンパス周辺のおすすめスイーツ
3. 簡単にできるアレンジスイーツ
4. さいごに

◆◆◆

1. スイーツの効用

◆◆◆

みなさんは甘いものを食べて、ほっとした気持ちになったことはありませんか？それには科学的な根拠があったんです。

(1)エネルギーの源になる

運動したり、勉強したりすることでエネルギーを消費し、肝臓に蓄えられていたグリコーゲンが底をつくとき、血液に糖分を送ることができなくなるため血糖値が下がります。これが、「疲労」です。

疲労を回復するためには、血糖値を上げる必要がありますが、砂糖は消化吸収が早く、素早くブドウ糖や果糖となって血液中に取り込まれるため、数分で血糖値が上がり、疲労がすぐに回復するのです。

(2)セロトニン、エンドルフィンの生成、分泌を助ける

舌が甘みを感じ、それを脳に伝えることで、神経伝達物質のセロトニンやエンドルフィンが分泌されます。セロトニンは、別名“幸せホルモン”と呼ばれ、不安やイライラを沈めてくれる働きがあります。エンドルフィンも、分泌されることで、快適な気分になることが知られています。

もちろん、食べすぎは逆効果なので注意です！

◆◆◆

2. キャンパス周辺のおすすめスイーツ

◆◆◆

甘いもののリラックス効果について知っていただいたところで、東大周辺のおすすめスイーツをご紹介します！

～本郷キャンパス～

・上野公園前 あんみつみはし

<http://www.mihashi.co.jp/>

上野のあんみつ屋さん。メニューが豊富で迷ってしまいます笑

・厨菓子くろぎ

<https://tabelog.com/tokyo/A1310/A131004/13167993/>

同じく、和菓子好きなあなたにおすすめ。かき氷が有名ですが、この季節は温かいカフェオレが

～駒場キャンパス～

・イル=ビニエ

<https://tabelog.com/tokyo/A1318/A131801/13152020/>

カスタードクリームがとても美味しいシュークリーム屋さん。テイクアウトもできますよ。

◆◆◆

3. 簡単に出来るアレンジスイーツ



スイーツが食べたいけれど、食べに行くお金も時間もない…そんなあなたに！今回は市販のお菓子にひと手間加えてできるちょっと贅沢スイーツをご紹介します。

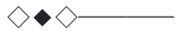
～簡単ビスケットサンド～

<https://erecipe.woman.excite.co.jp/detail/98ea6c9b26298bb165993232b853dd8e.html>

ビスケットにマシュマロをのせ、電子レンジで20～30秒加熱し、マシュマロが柔らかい間にビスケットでサンドし、軽く押さえる。

お好みでジャム、フルーツ、チョコチップなど、お好きな材料を挟んでもおいしいですよ(^^)

その他のレシピが気になった人は「アレンジ スイーツ」で検索！



4. さいごに



いかがですか？甘いもの、食べたくなくなってきませんか？

頑張ったご褒美に、ちょっと疲れたなという時に、温かい飲み物とスイーツでちょっと一息してみたいかがでしょう★

【参考書籍・WEBサイト】

独立行政法人農畜産業振興機構「甘い砂糖の癒し効果」

https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03_000344.html

BeenMe Organic「甘いものはセロトニンを増やすって本当？ マヌカハニーのリッチな甘みでリラックス」

https://beeme.jp/column/health_travel_knowledge/manuka-honey-relax/

【筆者紹介】

甘いもの大好き食いしん坊な法学部4年生。好きなお菓子はアルフォート。最近はフィナンシェ作りにはまっています。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTkoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGwWxg/viewform?c=0&w=1>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[学生の作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>

[Email] mail@utpsr.net [Tel] 03-5841-2632

[URL] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[Tel] 03-5841-2632

[Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

+++