

# 栄養課だよ!



令和5年6月発行

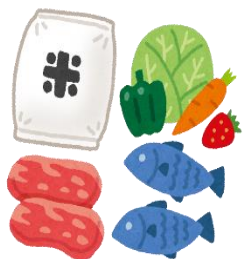
今月のテーマは  
**食生活とストレス**  
についてです。

2023年  
Vol.83

私たちの日常生活にはストレスがいっぱいです。例えば、人間関係、仕事関係、環境の変化、物事が思い通りにいかない、コロナ禍では思うように外出できない友だちと会えない、マスクをつけ続けるのがつらいといったこともあり、「もう爆発寸前!」

なんて人も多いのではないのでしょうか。

そういったことにならないためにも、ストレスに強くなる栄養素を補給しましょう。



ホルモンの生成を促す**たんぱく質**、**ビタミンC**、  
精神を安定させる**ビタミンB群**、  
神経の興奮状態を抑える**カルシウム**、**マグネシウム**  
自律神経を調整する機能に役に立つ**ビタミンE**などを  
うまく組み合わせていきましょう。



①**たんぱく質**…肉、魚介類、卵、大豆製品など

②**ビタミンC**…じゃがいも、さつまいも、パプリカ、キウイ、柿など

③**ビタミンB群**…豚肉、レバー、牛乳、アサリ水煮など

④**カルシウム**…乳製品、大豆製品、小松菜、魚類など

⑤**マグネシウム**…大豆製品、海藻類、魚介類など

⑥**ビタミンE**…ナッツ類、魚介類、大豆製品、穀類、緑黄色野菜など

## 食生活を改善してストレスに打ち勝つには? ✓2つのポイント

### ①朝食をしっかり食べましょう

☞朝食は脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源です。  
また、1日のリズムをつくる大きな要素の一つでもあります。

食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整いストレスの管理にもつながります。



### ②炭水化物だけの食事ではなくたんぱく質も一緒に摂りましょう

☞炭水化物だけの食事では**血糖値の急上昇・急降下**を引き起こし体に負担がかかるだけでなく**脳の働きをも不安定**にします。必要な栄養素が不足すると、**ストレスの要因**にもなります。パンやおにぎりといった**炭水化物**だけで済ませず**たんぱく質**を多く含むゆで卵やヨーグルト、牛乳なども一緒に摂りながら無理なく続けていきましょう。

## ストレスに負けない簡単フルーツヨーグルト

材料(2人分) 1人分 171kcal 塩分 0.2g



- ・プレーンヨーグルト 300g (作り方)
- ・グレープフルーツ 1/4個 ①グレープフルーツ、キウイは皮を剥き一口大、バナナは輪切りにする
- ・キウイ 1/2個 ②皿にヨーグルトを入れ、①のをせ
- ・バナナ 1/2本
- ・ナッツ類(クルミ、アーモンド等) 40g 上からナッツ類を散らして完成

## 「5月の当院の食事紹介」

### <行事食>



902kcal

### <気まぐれランチ>



752kcal

### <パンの日>



517kcal

【ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください】