

ストレスに負けない食べ方



春は新しい生活がスタートし、寒暖差や環境の変化 新生活のストレスなどが原因で自律神経のバランスが崩れ、疲れやすさ・だるさ・食欲不振・不眠・イライラなど春バテの症状が出ている方も多いのではないのでしょうか？

そのままにしておくといわゆる5月病につながる恐れもあります。

春バテ改善には 『入浴』 『睡眠』 『軽い運動』 『バランスのとれた食事』 など規則正しい生活を心がけ、なるべくストレスを軽減しましょう。

ストレスで消耗される栄養素・守ってくれる栄養素を摂取しましょう！

ストレスで消耗される 栄養素

たんぱく質

ストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるたんぱく質が消耗されます。

ビタミンB群

ストレスによる副腎皮質ホルモンの合成に不可欠なビタミンB群も消耗されます。

ビタミンC

ストレスによって消耗されるビタミンCは、タバコを吸うだけでも激減するので注意が必要です。

ストレスから守る 栄養素

ビタミンA

抗酸化作用が高いため、ストレスによって増えた活性酸素の害から身を守ります。＊プロビタミンA(βカロテン等)などは身体のなかでビタミンAに変換される

ビタミンE

抗酸化作用が強く若返りのビタミンと言われるビタミンEは、ストレスから身を守ります。

ビタミンC

ストレスから守ってくれる副腎皮質ホルモンにはビタミンCが不可欠です。

※ **カルシウム** 神経の興奮を抑える作用がありマグネシウムとともにストレス緩和に効果的です。

マグネシウム カルシウムの働きを調節し、精神を安定に保つ効果があります。副交感神経優位・リラックス効果あり！

オメガ3脂肪酸 ストレスで低下する抗酸化機能をサポートし、精神を安定させる効果が期待できます。

食事を楽しむ工夫をしましょう！

☆ 献立に旬の食材を取り入れましょう！ ☆
～春の旬の食材～

じゃがいも

ビタミンCが豊富！
ビタミンCは加熱によって壊れやすい成分ですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれている為、加熱による損傷が少ないのが特徴です。抗酸化物質であるクロロゲン酸も含まれている。



イチゴ

ビタミンCや食物繊維の一種であるペクチンや葉酸などが多く含まれています。



☆ ストレスを解消する食習慣 ☆

ストレスの多い生活では、不規則な食生活になりがちです。欠食からの暴飲暴食、ファストフードや超加工食品などの偏食は、ストレスを余計に溜めこみます。栄養素はバランス良く摂取することでうまく機能します。主食・主菜・副菜等を揃えたバランスの良い食事を心がけ、なるべくたくさんの栄養素を摂取しましょう。

辛い物・ジャンクフードは避ける

ストレスがたまると辛い物やジャンクフードが食べたくなりますが、常習性がありつい食べ過ぎてしまいがち…胃腸にもよくないので注意！

果物と乳製品を取り入れる

ストレスで消費されるたんぱく質、ビタミンC・B群の補給には◎カルシウムの補給もできます。

抗酸化作用の多い野菜を摂取する

ストレスから身を守る抗酸化ビタミンA・C・Eをたっぷり含む緑黄色野菜をなるべく取り入れて、体内にできた活性酸素を除去してくれます。

にんじん

抗酸化作用のあるβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。人参の葉には、βカロテン・ビタミンB2・C・E・カルシウムも豊富に含まれています。



カツオ

良質なたんぱく質とビタミンB6・ナイアシンを多く含んでいます。特に春カツオは栄養価高いと言われています。



菜の花

ビタミンC・E・βカロテンが豊富で骨の健康を守るカルシウムや腸の働きを整える食物繊維もたっぷり含まれている。



家族や友人と食事を楽しむ

ストレスを解消するためには、リラックスして食事を楽しむ工夫が大切です。家族団らんやお友達と外食等食事を楽しみましょう！いつも自分では選ばないような新しいお料理に出会えるかもしれません！