



旬の食材【なのはな】
βカロテンが豊富に含まれ、抗発ガン作用や免疫賦活作用があります。また髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持を助け、そしてストレスに対抗するホルモンを作るために不可欠なミネラルを豊富に含みます

食事でストレスに打ち勝つ

立春も過ぎ暦の上ではもう春ですね。春は、気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、急な変化に順応することができず、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。今回は『メンタルヘルス第1弾！』メンタルヘルスを改善する食生活や、ストレスに打ち勝つ食事のポイントについてご紹介します。



第1講 ストレスの軽減に効果的とされる栄養素

そもそも、なぜストレスと栄養素が関係してくるのでしょうか？そのカギとなるのが、脳から分泌される『ホルモン』です。感情とホルモンは深い関わりがあり、ホルモンの中には、ストレスによる「イライラ」した気分を生み出すものがあります。一方で、「楽しい」「嬉しい」といった感情を生み出したり、ストレスを軽減する働きを持つものもあるのです。この『**ストレス軽減ホルモン**』を作るために必要な栄養素や、ストレスを感じた時に消費される栄養素をご紹介します。



<p>ストレス時、消費されるため補給が必要な栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> ビタミンB1: 豚肉、玄米、かつお ビタミンC: ブロccoli、かんきつ類、キウイ ビタミンB2: たまご、レバー、うなぎ 	<p>ストレス時、尿中に排出量増加のため補給が必要な栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> カルシウム: 牛乳、豆製品、ひじき マグネシウム: 納豆、枝豆 	<p>ホルモン分泌によるたんぱく質の分解亢進・免疫機能低下に備え補給が必要な栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> β-カロテン: ほうれん草、かぼちゃ、人参 動物性たんぱく質: 肉類、魚介類、乳製品 ビタミンE: アーモンド、たらこ
--	--	---

第2講 食事が原因でイライラする!?

①おにぎりやパンだけの糖質に偏った食事が多い。

②糖質は吸収が早いので、血糖が急上昇。インスリンを分泌し血糖が下がる。

③低くなりすぎた血糖を上げようと攻撃ホルモンが分泌

④脳細胞に糖分が行き渡らないため、不安やイライラ

④攻撃的でイライラ、カッとやすくなる

⑤これらを解消しようと甘いものが欲しくなる → ②へ戻る

糖質のみで食事を済ませず、たんぱく質を加えて、ゆで卵やチーズ、ヨーグルトなら取り入れやすく無理なく続けられます。

『血糖値スパイク心の不調を起こす』 溝口徹 青春出版社 参照

当院の食事

＜2月の行事食＞

※節分（1日）
『恵方巻き』『節分デザート』をお出ししました。

※バレンタインデー（14日）
『チョコデザート』をお出ししました。

※ふきのとう料理（27日）
『ふきのとうのてんぷら』『ふきみそ』をお出ししました。

＜3月の行事食＞予定

※桃の節句（1日）
『ひなまつり料理』をご提供させていただく予定です。

『恵方巻き』 『嚙下食』
『ふき味噌』 『ちらし寿司』

食事の相談をしてみませんか?

何を食べてらいいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう?

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家で食事はどうしたらいいの?

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいの、具体的にわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。
(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)