

2024年4月10日

## 春のイライラに！ ストレスに強くなる食事

春キャベツの豚肉巻き

フキとカボチャの煮物



筍と三つ葉のすまし汁

桜いなり

### ♡ ポイント

春は気温の変化が大きい上に、年度が替わり環境の変化も大きくなるため、肉体的にも、精神的にもストレスを感じるが多くなります。私たちの体はストレスから身を守るために、体の内部環境を一定に保つような力が働きます。しかし、過度なストレスが続くと、体の内部環境が乱れ、イライラや気分の落ち込み、食欲の低下や増加、疲労感など、様々な症状を引き起こします。ストレスに対応するためには、体の内部環境を保つために必要な栄養素を食事からしっかりと補うことが大切です。

～ストレスへの対処！食事の3つのポイント～

- ①エネルギーの生成に必要な「ビタミンB群」を摂取する  
 ビタミンB群：豚肉、レバー、魚介類、卵、玄米など
- ②ホルモンの生成を促す「たんぱく質」「ビタミンC」を摂取する  
 たんぱく質：肉、魚介類、卵、大豆製品など  
 ビタミンC：野菜、果物、いも類など
- ③神経の興奮を抑える作用のある「カルシウム」「マグネシウム」を摂取する  
 カルシウム：牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、青菜類など  
 マグネシウム：大豆製品、種実類、海藻類、魚介類など

これらの食材をバランスよく取り入れて、ストレスに対応できる体を作りましょう。

### ♡ 感想

- ・フキとカボチャの煮物はすごく簡単でおいしかったので、家でも作ろうと思う。（70歳代女性）
- ・桜いなりの油揚げは、短時間でもしっかり味が染みっていておいしかった。飾りも春らしくてかわいかった。（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）