

栄養だより 令和元年5月号



ーストレス解消に効果のある食べ物ー

ストレスは環境や人間関係によるものもありますが、栄養不足からくる肉体的なストレスもあります。ストレス解消に効果のある食べ物を積極的に摂るようにしましょう。

ビタミンB1 不足するとエネルギーが不足して疲れやすくなったり、イライラしがちです。

(豚肉、うなぎ、たらこ、いくら、大豆、玄米、カシューナッツ、全粒粉などに豊富です)

ビタミンC ストレスを感じるとビタミンCは失われてくるので、抗酸化作用が高く

免疫力を高めてくれるビタミンCは欠かせません。

(野菜や果物にはビタミンCは豊富ですが、特に多いのは赤や黄色のピーマン、ブロッコリー、イチゴ、レモンなどです。)

カルシウム 不足すると神経が興奮してイライラする原因になります。

(乳製品、小魚、モロヘイヤ、小松菜、切り干し大根に多く含まれます。)

マグネシウム カルシウムと同様に不足すると神経が興奮してイライラ度が増します。

マグネシウムには、神経を鎮静化する作用があります。

(玄米、そば(乾麺)、乾燥わかめ、丸干しイワシなどに多く含まれます。)

・しっかり睡眠をとる ・栄養バランスのいい食事をとる ・友達と話をして一緒に

ご飯を食べる ・好きなことをしてストレスを発散させる 好きな映画・音楽・スポーツなどを楽しむな

どして上手にストレスと付き合うようにすることが、精神や健康を保つことにつながるそうです。