

# おやまだ給食だより

2022年3月号



## ストレスを少なくするための食事とは？

ストレスは環境の変化はもちろん、栄養素の不足も関係してきます。私たちの体はストレスを感じると“特定の栄養素”を消費してストレスから身を守ろうとします。そのため、それらの栄養素が不足していると、ストレスに抵抗しづらい体になってしまう可能性があります。

### ストレスを和らげるために摂りたい栄養素

① **ビタミンC**：ストレスに対抗するためのホルモンの材料となります。ストレスを受けると大量に消費されるため、意識的に摂るようにしましょう。

水に溶けやすく、熱を加えると壊れてしまうため、さっと洗う程度にしたり加熱しすぎないよ

② **トリプトファン**：感情を穏やかに保ちストレスを減らしてくれる神経伝達物質「セロトニン」の材料になる必須アミノ酸です。この「セロトニン」は体のリズムを整えて快眠しやすい状態にする「メラトニン」をつくります。ストレスを減らすだけでなく、睡眠のにとって心と体の調子をととのえましょう。

③ **ビタミンB群**：脳はストレスに対処する時にエネルギーを使います。効率よくエネルギーに変えるためには「**ビタミンB1・B2・B6**」などの様々な“**ビタミンB群**”によるサポートが必要です。また**ビタミンB1**には神経に作用する**ビタミンB6**には中枢神経の働きを安定させる作用があり**ストレス**によるイライラや不安などを落ち着かせたり和らげたりする働きが期待できます。



## 2月の行事食のご紹介

御一日献立

節分

建国記念日

天皇誕生日



## 3月の行事食は？

1日 御一日献立

3日 ひなまつり

21日 春分の日



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。