

おやまだ給食だより

春バテを予防しよう！

2025年4月号

主な
症
状

- ・疲労感、倦怠感
- ・朝起きるのがつらい
- ・肩こり、腰痛、頭痛、めまい
- ・便秘、下痢
- ・イライラ、気分の落ち込み



交感神経
緊張状態、興奮状態
ストレス、アクセル

副交感神経
リラックス、休憩状態
ブレーキ

【自律神経のバランス】

《3つの原因》

寒暖差の影響…一日の気温差が10℃以上の日があり、自律神経が乱れやすくなります。

気圧の変化…気圧や天候の変化が激しく、自律神経に影響を与えます。

生活環境の変化…異動や転勤、新生活など生活が変わり、ストレスが溜まりやすくなります。

🌞 予防のポイント



腸内環境を整える食事を意識する

ストレスにより便秘や下痢になりやすくなります。
善玉菌のエサとなる食物繊維を積極的に摂りましょう。
果物や海藻類、大麦などに含まれています。
また味噌やヨーグルトなどの発酵食品も良いでしょう。



湯船につかる

身体が温まって血行が促進され、リラックス効果があります。
入浴剤を使用することでより効果が感じられるでしょう。
保温保湿効果、疲労回復、血行促進など様々な効果があります。
香りや色でリラックス効果も期待できます。

6時間以上の質の良い睡眠をとる



個人差はありますが、6時間以上の睡眠が推奨されています。
時間は確保しているのに目覚めがすっきりしない方は
睡眠の質を高めてみましょう。寝室の環境や入浴の時間を見直してみると良いかもしれません。

適度な運動をする



ウォーキングやジョギング、ストレッチなど運動を取り入れましょう。心身の乱れを改善してくれます。
無理のないように適度に行いましょう。



栄養バランスの取れた食事を摂る

ビタミンB群…疲労回復

B1：うなぎ、豚肉、B6：かつお、マグロなど

カルシウム…イライラやストレスを抑える

乳製品、小松菜、小魚、ひじきなど

ビタミンC…抗酸化作用、抗ストレス作用

赤ピーマン、ブロッコリー、キウイ、レモンなど

マグネシウム…精神を安定させる

海藻類、ごま、豆類、切干大根など

自律神経を整え、春バテに負けない健康な身体作りをしましょう！

3月行事食紹介

御一日



春分の日



4月の行事食

1日 御一日献立
29日 昭和の日

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。