

栄養だより

2025年

3月号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

ストレスと食事

少しずつ暖かい日も増えてきました。春は1年で一番寒暖差が大きく、環境の変化等により自律神経が乱れやすく、ストレスがたまりやすい時期でもあります。現代社会においてストレスを避けて生きていくことはむしろ不可能であり、食生活の変化からストレスに弱い人が増加しているとも言われています。今回はストレスに負けない食事についてご紹介します。

ストレスを感じると消費する栄養素

私たちの体はストレスを感じるとそれに対抗するホルモンを産生します。そのホルモンを作るために

- ①たん白質
- ②ビタミンB群
- ③ビタミンC



が使われます。食事ですっかり摂りましょう。

☆ストレスと甘いものについて☆

ストレスを感じると、食欲増進のホルモン「コルチゾール」が増加します。このホルモンは血糖値を上げようとする働きがあるため甘いものを食べたくなる衝動に繋がります。

また甘いものを食べると「セロトニン」という幸せな気分になるホルモンが分泌され、一時的にリラックスした気分になるためつい食べてしまうのです。



ストレス対策に摂りたい食品

①たん白質の多い食品

肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品



②ビタミンB群の多い食品

玄米、肉類、レバー、魚類、牛乳、鶏卵



③ビタミンCの多い食品

パプリカ、ブロッコリー、じゃが芋、キウイ、苺



行事食紹介



節分

- ・ちらし寿司
- ・鰯のさつま揚げ
- ・赤だし
- ・デザート

ひなまつり

- ・ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・筑前煮



感染性胃腸炎にご注意!!

「感染性胃腸炎」とは細菌・ウイルスなどの病原体を原因とした下痢、嘔吐等の消化器症状を起こす感染症の総称です。今年はニュースでも発生がよく取り上げられています。

予防のポイント

手洗い



トイレの後、外出から戻った後、食品の取り扱い時などはこまめに手洗いをする

加熱



食品の中心部が85～90℃ 90秒以上加熱する

洗浄と消毒

調理器具は
・中性洗剤でよく洗う
・次亜塩素酸溶液に漬ける

