



食事とストレスの関係

ストレスを感じると、その刺激に対して体を守ろうとする反応が生じます。それによって必要になる栄養素や消費する栄養素があるので、これらを確保しておくことが大切です。

【必要になる栄養素】

たんぱく質

ストレスによって副腎皮質からホルモンが分泌され、たんぱく質の分解が進み、免疫機能が低下しやすくなります。
食材…肉類・魚介類・大豆製品・たまごなど

ビタミンBC群

副腎からのホルモンの合成が増加するため消費されやすくなります。
ビタミンB1…鶏肉・レバー・鰻・玄米など
ビタミンB2…レバー・鰻・サバ・鶏卵・乳製品など
ビタミンC…ブロッコリー・小松菜・ピーマン・じゃが芋など

抗酸化ビタミン

活性酸素を除去したり、免疫力低下を防ぎ、病気にならない体を作る為に必要になります。
βカロテン…ほうれん草・小松菜・かぼちゃ・ブロッコリー・人参など
ビタミンE…たらこ・ぶり・アーモンド・アボカド・抹茶など

カルシウム・マグネシウム

神経の興奮やイライラを鎮める効果があります。
カルシウム…牛乳・乳製品・小魚・小松菜・豆腐・切り干し大根など
マグネシウム…納豆・ほうれん草・ごま・枝豆など

◆食事時のポイント◆

よく噛むことでコレシストキニンという消化管ホルモンが分泌され、イライラ解消や精神安定の働きをしてくれます。



ひびきの食事

【常食】

～ひな祭り～

【ムース食】



〈お昼〉
すまし汁・凍豆腐と野菜の煮物
菜の花のお浸し・苺
その他にA海鮮ちらし・B海老ちらしを選んでも頂きました。



〈おやつ〉
和菓子:春花



旬の食材を多く取り入れ、彩りも良く桃の節句にぴったりの献立となりました。ちらし寿司は具沢山でお刺身が美味しいと多くの笑顔が見られました!!
おやつのお菓子も春らしく、食べるのがもったいないとの声が聞かれました☆彡

栄養課より

お食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談下さい!

