



新年を迎え決意新たになにか食生活の改善に取り組んでみませんか？皆様にとって「何事もウマくいく」輝かしい年になりますようお願いしています。今年始めのテーマは『ストレスと栄養』です。



## ストレスとは・・・？

誰もが感じるもので、精神的ストレス、肉体的ストレスのほか、気温の変化、自然災害などによる物理的ストレスがあります。ストレスが強かったり、長く続くと、食事・睡眠・運動・仕事などの生活の乱れにつながり、最終的には身体症状や精神症状がでます。

## ストレスと食事

ストレスを感じることで、食事量が増える方もいれば、減る方もいますが、ストレスによって**免疫機能が下がる**ことがわかっています。ストレスから身体を守ろうと、必要になる栄養素、消費する栄養素をいくつか紹介します。これらの栄養素をしっかり摂り、バランスのよい食事でストレスに負けない身体づくりをしましょう！

## ストレスで必要・消費する栄養素＜積極的に摂りたい食品＞

「抗ストレスホルモン」の  
合成を助ける

＜ビタミンB1＞

豚肉・レバー・うなぎ  
かつお・玄米など

＜ビタミンB12＞

さば・レバー・牡蠣  
チーズ・卵など

＜ビタミンC＞

ほうれん草・小松菜・ピーマン  
じゃがいも・キウイ・イチゴ  
柑橘系果物など



ストレス緩和・免疫機能低下予防

＜良質なたんぱく質＞

肉類・魚介類・牛乳・乳製品・卵



＜β-カロテン＞

緑黄色野菜

＜ビタミンE＞

緑黄色野菜・アーモンド  
うなぎ・卵黄など

精神を正常に維持するのを助ける

＜カルシウム＞

牛乳・乳製品・小魚・小松菜・豆腐  
切干大根・ひじきなど



＜マグネシウム＞

ほうれん草・納豆・貝類・枝豆  
ピーナッツ・ゴマ・アーモンドなど



## 心身の不調を招く「食生活の乱れ」

「甘いものを食べて」「好きなものをたくさん食べて」「酒を飲んで」  
ストレス解消！なんてことはないでしょうか？！このような食生活が  
肥満への道になります。運動や趣味など気分転換し、  
上手にストレスと付き合しましょう。

