



栄養だより



春号

今月のお膳

甘木中央病院 栄養室



<献立>

- ・ちらし寿司
- ・えびカツ
- ・ハンペン入りすまし汁
- ・果物(オレンジ)



ポイント

春を先取り！菜の花が入っています！！

春はストレスを感じやすい

春は気候の変化に加え、新しい職場や新しい仲間との出会いなど、変化の多い季節です。気温の高低差に伴う体温調整や新しい環境での心の疲労などが原因でメンタル面が乱れがちになってしまいます。普段より疲れやすいことも多いのではないのでしょうか。ストレスに負けない身体づくりを行っていきましょう！

【ストレスに負けないために…】



バランスの取れた食生活 + 適度な運動 + 休息 + 質の良い睡眠



ストレス軽減に効果的な食材等を組み合わせて複数の栄養素をバランスよく摂取すると心身の調子が整い、ストレスに負けにくい状態を目指すことができます！！



【ストレス軽減に効果的な栄養素】

ビタミンB1

豚肉(赤身)・カツオ・豆類・玄米・雑穀米



ビタミンB2

レバー・うなぎ・卵など



ビタミンC

野菜・果物など



カルシウム

乳製品・小魚・大豆製品など



マグネシウム

大豆製品・ナッツ類・海藻類など

