

5月栄養科だより

第393号
5月1日発行

新緑がまぶしい季節となりました
体調の変化も出やすい時期のため、無理をせず過ごしましょう

4月の行事食紹介

お花見御膳を提供しました

福島の桜の開花と共に、お花見御膳を提供しました。彩や旬の食材にこだわり、見た目も楽しめる内容にしました！患者様からは「春を感じられた」とのお声をいただきました！



食事でストレス軽減！

栄養科だより
号外

あなたのこころと身体を守る食習慣

脳の疲れをとって心を元気にする「DHA・EPA」

青魚にはDHA、EPAという不飽和脂肪酸と呼ばれる脂が豊富に含まれます。DHAやEPAを摂取すると脳の血流が改善され、脳が元気に活動できるようになります。



DHA・EPAを多く含む食品



サバ、アジ、イワシ、サンマ

不安、イライラ解消には「カルシウム」

カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。血液中にカルシウムは一定濃度で含まれているため、減少すると神経がうまく働かなくなるため、神経や感情のコントロールが乱れやすくなります。



カルシウムを多く含む食品



小松菜、ケール、チンゲン菜、ごま、海藻類、豆類、乳製品

ストレス耐性を高める「ビタミンC」

体にストレスがかかると、副腎から副腎皮質ホルモンが分泌され体を守ろうとする防衛反応が働きます。ビタミンCが欠乏すると副腎皮質ホルモンを十分に作れなくなるため、日頃からビタミンCを摂りストレスへの抵抗力を増やしましょう。



ビタミンCを多く含む食品



キウイ、レモン、赤ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー

レシピ紹介『豆乳とレモンの飲むヨーグルト』

【材料】

調製豆乳 100ml ヨーグルト 80g
レモン汁 小さじ2 オリゴ糖 適宜
レモンの薄切り 適宜

【作り方】

1. 材料をすべてを、滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
2. グラスに、薄切りのレモンをはり付け、1をゆっくりと注ぐときれいに見える。飲むときには、レモンをつぶしながら飲んでも○



こころがスツキリするよ～



Point!!

ビタミンCとカルシウムを補給するとイライラ解消！