



～ 栄養豆知識 ～

2023年4月号

「春バテ」に気を付けよう！



新年が始まりましたが、疲れは溜まっていませんか？

春は気圧の変化や温度差が大きく、また進学や転勤などで生活環境が変わり、気付かないうちにストレスを溜めてしまうことがあります。

春先に気象や生活の変化により自律神経が乱れることで生じる身体の不調を「春バテ」と言います。

「春バテ」の予防・解消のため、食生活面でできることを始めてみませんか？

<1日3食規則正しく、バランスよく食べよう>

日々の食事からとる栄養は自律神経のバランスにも大きく関与しています。

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、色々な食材で栄養を補いましょう。



主食：主にエネルギー源となるもの（ごはん・パン・麺類）

主菜：主に体をつくるもの（肉・魚・卵・大豆製品）

副菜：主に体の調子を整えるもの（野菜・果物）
（汁物）

<自律神経を整え、春バテを予防する栄養素を意識してとろう>

ビタミンB1：疲労回復効果・自律神経を整える

<多く含む食材：豚肉・かつお・卵・玄米・大豆製品>



ビタミンA：副交感神経を整える

<多く含む食材：豚肉・鶏肉・うなぎ・鮭・緑黄色野菜>



ビタミンC：ストレスで消費されやすい

<多く含む食材：柑橘類・キウイ・パプリカ・ブロッコリー>



カルシウム：イライラや不安を抑える

<多く含む食材：牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・小松菜>

