

栄養部ニュース 5月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和6年5月1日 No.24-05

5月病に負けない元気な毎日を送るために…

ストレスには、環境や人間関係などさまざまな要因が関連していますが、食生活の乱れも無関係ではありません。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動は生活の質を向上し、ストレスをためづらい状態につながるといわれています。近年、日本人は食の欧米化により、動物性脂肪の摂取が増え、ストレス対策に欠かせないビタミンやミネラルなどの摂取が減少しやすい傾向にあります。今回は、ストレスに関わる栄養素をご紹介します。



《ストレスに関わる栄養素》

- ストレスから身体を守るホルモンを生成する ⇨ たんぱく質、ビタミン C
- 精神を安定させる ⇨ ビタミン B 群
- 神経の興奮を抑える ⇨ カルシウム、マグネシウム
- 自律神経を調整する ⇨ ビタミン E

今回はこの中から2種類(カルシウム・ビタミン C)を紹介します

など

「カルシウム」

- ・魚介類・野菜類・大豆製品・乳製品に多い。
- ・体内に吸収されにくい栄養素の1つ。
- ・食品によって吸収率は異なる。
- ・ストレスの環境下では、体外に多く排泄される。

★効率よく摂取するには…

ビタミン D を多く含む食品と一緒に摂ると吸収率がアップする！

※ビタミン D: カルシウムと関わりがあり、日光浴でも合成。
食品には魚類、きのこ類、卵などに多い。

「ビタミン C」

- ・野菜類・果物類などに多い。
- ・熱に弱く、水に溶けやすい。
- ・ストレスの環境下では、抗酸化機能が低下しビタミンが不足しやすくなる。

★効率よく摂取するには…

ビタミン C の特性を活かして調理する！含有量の多い食品を手軽に摂取する！

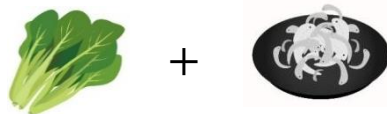
(例) ① 鮭ときのこのクリーム煮



カルシウム

ビタミン D

② 小松菜としらすの和え物



カルシウム

ビタミン D

(例) ① 調理方法を工夫する



調理時に水や熱に接する時間を短くする・煮出す

② 果物を摂取する(80~100kcal/日目安)



りんご 1/2 個 バナナ 1 本 キウイ 1.5 個など

※ただし、疾患をお持ちの方は医師・管理栄養士に相談してください。

さまざまな食材を食べて複数の栄養素をバランス良く摂取すると、心身の調子を整えてストレスに負けにくい状態を目指すことができるため多くの食品を組み合わせよう！

引用: 厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-001.html>

作成: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修: 栄養委員会

