

「栄養相談」を受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、
私たちは、その方に合った食事の摂り方を具体的に
わかりやすくアドバイスできるよう心がけています。
ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)



柴本内科循環器科 管理栄養士より



『ストレスと栄養～ストレスに関わる栄養素～』

ようやく春が来たのに、
最近ストレスを感じる
なあ・・・。



春は新しい環境(入学・入社・異動など)でストレスを
感じる人が多い時期です。

今回はストレスとうまくつきあう・ストレス軽減への栄養素を
ご紹介します。

■ストレスを感じると消費する栄養素■

私たちの身体はストレスを感じると、
それを防ぐためにホルモンを分泌します。
そのホルモンを作るためには**タンパク質**や
ビタミンB₁、**ビタミンC**が使われるので、
不足しないように食事ですっかり摂りましょう。

* **タンパク質**を多く含む食品・・・ 
肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品など

* **ビタミンB₁**を多く含む食品・・・ 
豚肉、うなぎ、大豆、ゴマなど

* **ビタミンC**を多く含む食品・・・ 
野菜、果物、イモ類など

■不足するとイライラのもととなる栄養素■

カルシウムや**マグネシウム**には
神経の興奮を抑え、安定させる作用などが
あります。

* **カルシウム**を多く含む食品・・・ 
牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など

* **マグネシウム**を多く含む食品・・・ 
魚介類、海藻類、ナッツ類、大豆など

栄養素は単独で働くことができず、
複数が関わりあって効果になるんだ。
基本はバランスの良い食事だよ！
リラックスしてゆったりと食事を摂る
時間を作ると良いね。



【2013年4月号】

