

いただきます!

H31.5

Vol.7



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

こまちの階段の踊り場から見える桜もすっかり葉桜となりました。新緑の季節ですが、季節外れの寒波が来たり、夏日があったり…。短い期間で気温の幅が大きいのが春から初夏の特徴ですかね(^_^); 体調管理がより一層難しいのはこの季節です。しっかり栄養素を取り入れて、負けない身体を作ってくださいね(^_^)

ストレスに効く食事

キーワード：ビタミンB群のパワー!!!

入学や卒業、就職などの環境の変化や寒暖の差などにより私たちの身体は自分が思っている以上にストレスを受けています。胃や腸に起こる消化器症状や不眠・めまいなどの不快な症状が出てしまうことも(>_<)

ストレス(刺激)を受けると自律神経が働き身体は対応しようとします。しかし、その働きが過度となり身体に悪影響が出てしまう…。超簡単ですがこれがストレスの問題です。なんとなく不調、元気が出ない、悲しい…。そんな不快な症状を和らげるべく!今月は自律神経の調子を整える栄養素をご紹介します。注目はずばり!ビタミンB群です!ビタミンB群は水溶性のビタミンで、水に溶けやすく茹でたり洗ったりするだけで水に溶けだしてしまいます。過剰摂取しても尿から排泄されるため、一部を除いては過剰症の心配はないです。三大栄養素(炭水化物・蛋白質・脂質)の代謝に関与する補酵素であり、生きていく上でも欠かせないビタミンです。ビタミンB群は互いに助け合って働くためバランスよく摂取することが大事。不調を感じたら、右上を参考にビタミンB群を意識してみてください。いかがでしょうか。



Vitamin B1

糖質をエネルギーに変える→疲労回復に繋がる

脳と神経を正常に保つ

豚肉・うなぎ・玄米・小豆など 玉葱やにらと一緒に食べると効果的!

Vitamin B2

脂質をエネルギーに変えると同時に脂質が新しい細胞を作ることを手伝う→「別名 成長ビタミン」

ビタミンB6を活性化する

レバー・うなぎ・牛乳・納豆・卵など

ナイアシン

三大栄養素をエネルギーに変える 皮膚や粘膜を健康に維持する 血中脂肪を改善!

カツオ・マグロ・ぶり・玄米など

Vitamin B6

蛋白質を分解・再合成

カツオ・さば・さんま・肉・バナナなど

Vitamin B12

神経伝達物質の合成を助け、脳を正常に保つ→リラックス効果 神経細胞を正常に修復する 睡眠や覚醒のリズムを調整

魚・貝類・肉・牛乳など

葉酸

不足すると精神神経異常を引き起こす

レバー・緑黄色野菜・海藻など あさりとかかめのお吸い物で効率よく摂取!

パントテン酸

ストレスをやわらげるホルモンを助ける

ほとんどの食品に含まれている 特にレバー・納豆など



★お勧めレシピ★ 手軽で簡単!バナナシェイク♪

<材料>

バナナ(完熟) 2本
牛乳 400ml
はちみつ 小さじ2杯



牛乳のVB2がバナナに豊富なVB6の協力で効果 up! 非加熱なので効率が良いです♪ おやつにどうぞ!

<作り方>

バナナ・牛乳・はちみつをミキサーにかける。

<こちらもおすすめ>

牛乳を半量にしてバニラアイス 100ml を入れても♡

