

テーマ

## 食事でストレスに強いからだを作る

管理課では今年度、みなさんの健康維持の一助となるよう、栄養に関する知識を発信しております。

私たちは、日々さまざまなストレスを感じるがあると思います。ストレスを感じると無性に食べたくなる方もいれば、食欲が減る方もいます。また、ストレスによって免疫機能が下がることもわかっています。ストレスは万病のもとというように、多くの病気の発症と悪化に関わっていると考えられるようになりました。休日にリフレッシュすることはもちろんですが、日頃から食事でストレス対策を行って元気に毎日を過ごしたいですね。

### \*\*\* 副腎の働き \*\*\*

副腎は内分泌器の一つであり左右の腎臓のすぐ上にあり、私たちの体を一定の状態に保つために、重要なホルモンを分泌しています。ストレスと闘うホルモン「抗ストレスホルモン」は、無限に分泌されるわけではありません。なぜなら、食べ物から作られているからです。ホルモンは特定の栄養素を必要とします。それらの栄養素が不足していると、副腎は闘う力を失い、さまざまな症状を発症します。

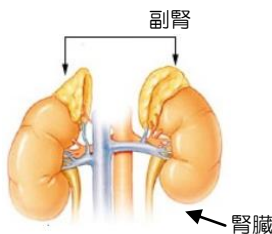


図  
ウィキペディアより

食材は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。旬の食材とストレスで消耗・必要とする食材を組み合わせることで、ダブルの効果が期待できます。



### ◆◆◆ 旬の食材 ◆◆◆

#### 10月

人参 松茸  
柿 ぶどう りんご

さば めばち  
ししゃも しばえび

#### 11月

白菜 白ねぎ かぶ  
ごぼう みかん

とらふぐ ハタハタ  
ずわいがに 牡蠣

#### 12月

大根 里芋 れんこん  
ブロッコリー 山芋

たら ムツ アンコウ  
ナマコ ホッキ貝

今回は、冬頃の発行を予定しています。テーマについてご希望があれば、ぜひ矢後か後藤まで。

### <ビタミンB・C群>

副腎からのホルモン合成増加のため消耗

**ビタミンB1** 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、玄米

**ビタミンB2** レバー、うなぎ、さば、鶏卵、乳製品

**ビタミンC** ブロッコリー、小松菜、ピーマン  
じゃが芋、キウイ、かんきつ類



### <たんぱく質・抗酸化ビタミン>

副腎皮質ホルモン分泌によるたんぱく質の分解

亢進・免疫機能低下に備え補給

**たんぱく質** 肉類、魚介類、牛乳、乳製品、卵

**β-カロテン** ほうれん草、小松菜、かぼちゃ  
ブロッコリー、人参、春菊



**ビタミンE** たらこ、すじこ、うなぎ、ぶり

アーモンド、かぼちゃ、アボガド、抹茶

### <カルシウム・マグネシウム>

ミネラル尿中排泄量増加により消耗

**カルシウム** 牛乳、乳製品、小魚、小松菜、豆腐  
切干大根、ひじき



**マグネシウム** 納豆、牡蠣、ほうれん草、ほたて貝  
枝豆、ピーナッツ、ごま、アーモンド