

食事から



栄養だより<5.6月号>



ストレス緩和対策!

ストレスを感じると体内では…

たんぱく質



一度に多く摂っても、
体内に吸収できる量には
限度があります△
肉・魚・卵・大豆製品など
を毎食摂りましょう◎

ビタミンB群



水溶性ビタミンで、
過剰な分は尿として排出
されるため、不足しがち△
豚肉・マグロの赤身・卵・
ナッツ類等に多く含まれます◎

ビタミンC



こちらも水溶性ビタミンで、
過剰な分は尿として排出
されるため、不足しがち△
緑黄色野菜・じゃがいも・
果物に多く含まれます◎

カルシウム



体内で吸収されにくいので、
毎食こまめな補給を◎
乳製品・小魚・青菜類・
大豆製品等に多く含まれます◎

主にこれらの栄養素の消費量が増えます↑
ストレスを感じるときは多めに摂りましょう◎



その他に、 ストレス軽減に役立つ栄養素



GABA

- アミノ酸の一種で、デスクワークによる一時的なストレスの軽減に役立ちます◎
- 体内で作り出せるが、ストレスがかかると量が少なくなる傾向に△
- 発芽玄米、発酵食品、トマト、かぼちゃ、メロン等に多く含まれます◎

トリプトファン

- アミノ酸の一種で、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の材料になります◎
- 体内で作り出せないので、食事から摂る必要があります◎
- 大豆製品、乳製品、ナッツ類、バナナ等に多く含まれます◎

※即効性があるわけではありません△

継続的な摂取を続けることで、心の健康維持につながります☆