

号外編

Let's 食育



食育推進キャラクター
でんん丸



新年度に入り、進級、転勤などで生活が変わった方も多いのではないのでしょうか。

今年は、「春だる」が流行って？いるようです。生活や季節の変わり目ということもあり、疲れやすかったり、何となくやる気がでないというような症状があるようです。

健康のためには栄養はもちろん、「休養」も大切です。ゴールデンウィークも来ますので、この機会にぜひ、自分なりのリラックス方法を見つけて、リフレッシュしてください。

元気に過ごす食事～食の情報発信と連携～

新年度、何かと気を遣うことが多く疲れやすい季節です。「5月病」なんて言葉がある様に、長期休暇明けは体力も気持ちも落ち込みやすくなります。今回は、この「春だる」「5月病」を乗り越える食事のコツをご紹介します。

コツ① 食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」を揃えること！

●1日3食とろう

欠食してしまうとエネルギー不足から、不調につながります。朝食も毎日食べるようにしましょう。

●毎食「主食」「主菜」「副菜」を揃えるようにしましょう

好きな物だけ食べたり、特定のものを抜いたりすると、ビタミンやミネラル不足になってしまい、不調の原因に。バランスよく食べることが大切です。

コツ② 疲労回復には「ビタミンB₁」がおすすめ！

疲労物質を分解する働きをするのが「ビタミンB₁」です。また、糖質の分解にも必要不可欠なものです。不足してしまうと、糖質がうまくエネルギーにならないので、イライラしたり食欲不振、疲労などにつながってしまいます。

●ビタミンB₁を多く含む食品

豚肉 うなぎ 胚芽付きの穀類（玄米等） カシューナッツ・ピスタチオ など



コツ③ ストレスには「ビタミンC」を！

ストレスを感じると、ビタミンCやたんぱく質などが消費されてしまいます。また、カルシウムやマグネシウムが不足すると、イライラの原因にもなります。

●ビタミンCを多く含む食品

じゃがいも
柿
ブロッコリー
パプリカ



●カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品
小魚
緑黄色野菜



●マグネシウムを多く含む食品

ほうれん草
ひじき
木綿豆腐

