



テーマ：「ストレスと食事」

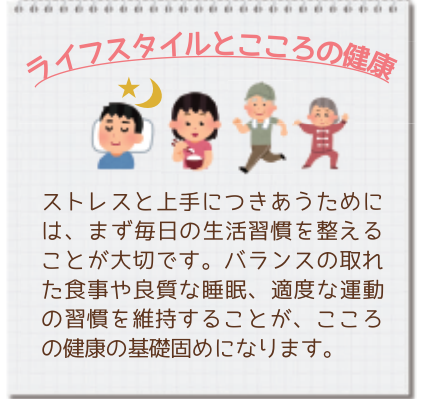
過去の栄養士だよりは
筑紫野市ホームページより見ることができます。

筑紫野市栄養士だより 検索

ストレスと聞くと嫌なことやつらいことを連想することが多いかもしれませんが、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事もストレスの原因になります。春は、生活環境が変化する方も多い時期なので特に注意が必要です。今回は“ストレスと上手につきあう食事”を紹介します。

ストレスとは…？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、主に下記の4つがあります。日常の中で起こる様々な変化=刺激がストレスの原因になります。



心理的要因
(不安、悩み)



社会的要因
(人間関係、多忙)



身体的要因
(病気、睡眠不足)



環境的要因
(天候、騒音)



ストレスと上手につきあうためには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

ストレスと上手につきあう食事

こころの健康の基礎固めとなるバランスのとれた食事は、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。下の食事を参考に1日2回は主食・主菜・副菜がそろるように意識しましょう♪



■ ストレスとやけ食い

やけ食いや無茶食いは、ストレスから解放されるための手軽な手段かもしれませんが。しかし、このような食生活が肥満への道になります。また、太ってしまうことへの強い恐怖にとらわれ食べた後吐く・下剤などを使うという行動に走ってしまう人は要注意です。ストレスが軽減できるその他の手段を見つけましょう。



■ 特にとりたい栄養素

ストレスが加わると、その刺激に対抗して体を守ろうとする防御反応が生じます。それによって必要な栄養素・消耗する栄養素があります。

栄養素と効果	積極的に摂りたい食品
ビタミンB群・C 抗ストレスホルモンの合成を助ける	ビタミンB1 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、玄米など ビタミンB2 レバー、さば、卵、チーズなど ビタミンC ブロッコリー、小松菜、ピーマン、じゃがいも、柑橘類など
たんぱく質・抗酸化ビタミン ストレス緩和、免疫機能低下予防	良質なたんぱく質 肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆製品 β-カロテン 緑黄色野菜 ビタミンE 緑黄色野菜、うなぎ、アーモンド、卵黄など
カルシウム・マグネシウム 精神を正常に維持するのを助ける	カルシウム 牛乳・乳製品、小魚、小松菜、豆腐、ひじきなど マグネシウム ほうれん草、納豆、貝類、種実類など

いのちを支える、こころの健康のために… ～3月は自殺対策強化月間です～

ストレスは溜めすぎるとこころや体の不調につながります。こころの SOS に耳を傾けて早めに対処しましょう。

気づいてください こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- お酒を飲む量が増えていますか？
- うつの症状はありませんか？
気分が沈む、やる気が出ない
何をしても楽しめないなど



一人で悩まず
ご相談下さい

こころの健康・悩み相談窓口一覧

福岡いのちの電話	☎741-4343	24時間 365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	☎592-0783	24時間 365日対応
心の健康相談電話	☎582-7400	平日 9:00～12:00、13:00～16:00
精神保健福祉相談【県精神保健福祉センター】	☎582-7500	電話相談：平日 8:30～17:15 来所相談：月・火・木・金 9:00～12:00※予約制
ひきこもりに関する相談【ひきこもり支援センター】	☎582-7530	平日 9:00～17:15 ※来所相談は予約制
精神保健福祉相談（精神科医の相談） 【筑紫保健福祉環境事務所】	☎513-5585	水曜日 13:00～15:00（要予約）
健康相談【市健康推進課】	☎920-8611	平日 8:30～17:00



旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー270kcal 塩分 1.0g 食物繊維 1.4g



[1人分] エネルギー65kcal 塩分 0.4 食物繊維 0.8g

豚肉とレタスの重ね蒸し

【材料】(2人分)

豚肉(薄切り)	…200g	だし汁	…200cc
レタス	…1個	酒	…大さじ1
塩こしょう	…少々	みりん	…大さじ1
		薄口醤油	…大さじ2
		片栗粉	…大さじ1
		卵	…1/4個

【作り方】

- ① 洗って水けをさっと切ったレタスを深めのお皿に入れて塩こしょうをふりざっくり混ぜ、電子レンジでやわらかくなるまで約2〜3分加熱する。
- ② 豚肉→レタス→豚肉の順に正方形になるように重ねる。
- ③ ②を蒸し器に入れて蒸す。蒸し器がない場合は、アルミホイルに包み少々の水を入れたフライパンに置いて加熱する。
- ④ 鍋にだし汁とAを入れて加熱して味を整えたら片栗粉でとろみをつける。とろみは片栗粉と同量の水を混ぜたものを少しずつ加えていくとだまになりにくい。
- ⑤ ④にとき卵を茶こしに通しながら加える。
- ⑥ 蒸した豚肉とレタスに⑤のあんをかける。

レタス

旬：4～5月



90%以上が水分で低カロリーなので、ダイエット中の人におすすめの野菜です。レタスに含まれるポリフェノールが包丁の鉄と反応することで酸化して変色(赤みや黒ずみ)します。手でちぎると口当たりがやさしくなりドレッシングもからみやすくなります。

選び方：◎芯が10円玉大で丸く中心にあること。緑色が淡く葉脈がはっきりしているもの。巻きはふんわりとゆるく重すぎないものを選びましょう。

保存方法：ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。芯をくり抜いた部分に、湿らせたキッチンペーパーをつめておくと、長持ちします。

セロリと豚ひき肉のソテー

【材料】(6人分)

セロリ	…2茎(300g)	A	味噌	…大さじ1/2
豚ひき肉	…100g		白だし	…大さじ1/2
ごま油	…大さじ1/2		醤油	…小さじ1/2
生姜	…1/2かけ		酒	…大さじ1/2

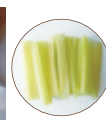
【作り方】

- ① セロリを茎と葉に分けそれぞれを細かく切る。
- ② 熱したフライパンにごま油とみじん切りにした生姜、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ セロリの茎を入れざっくり炒めたらAを加える。
- ④ 最後にセロリの葉を加えさっと炒める。

まめ知識



旬の前半は水分も多くやわらかいので、縦切りにしてサラダやピクルスなども楽しめます



旬の後半は筋張ってくるので、表面の筋をとり、斜め切りにして繊維を断って使いましょう

セロリ

旬：3～5月



ヨーロッパでは古くから薬用植物として、滋養強壮や整腸に利用されてきました。独特な強い香りの主成分であるアピニン・セネリンには、ストレスを緩めイラ立ちや不安などを解消する効果があると言われています。

選び方：◎葉の緑色は淡くやわらかいもの。茎は太くて白く肉厚でどっしりしたもの。筋の間隔が細かいものを選びましょう。

保存方法：葉の部分から水分が失われるので、葉と茎を切り離して、それぞれ新聞紙で包みビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ立てて入れます。