

# 栄養だより

No. 23 2024年4月号

## ストレスに負けない身体づくり！

春は気温高低差に伴う寒暖差や新しい生活環境の変化により、気付かないうちにストレスが溜まり、心と身体にさまざまな不調を感じることも多いのではないのでしょうか。ストレスが加わると、その刺激に対抗して防御反応が生じます。それにより必要な栄養素・消費されやすい栄養素があります。今回はストレスに負けない身体づくりのために特に摂りたい栄養素をご紹介します。

### 【ストレスに負けない身体づくりの基本】

「**バランスのよい食事**」、「**規則正しい生活**」、「**適度な運動**」、「**適度な休息と睡眠**」が不可欠です。

それらに加え、これからご紹介する栄養素・食材もぜひ取り入れてみてください！

栄養素と効果	積極的に摂りたい食品
<b>ビタミンB群</b> 抗ストレスホルモンの合成を助ける	<b>ビタミンB1</b> (推奨量: 男性 1.3mg、女性 1.1mg) 豚肉、うなぎ、かつお、玄米など  <b>ビタミンB6</b> (推奨量: 男性 1.4mg、女性 1.1mg) まぐろ(赤身)、かつお、鶏ささみ、バナナなど 
<b>抗酸化ビタミン</b> ストレス緩和、免疫力低下予防	<b>ビタミンA</b> (推奨量: 男性 900 $\mu$ gRAE、女性 700 $\mu$ gRAE) レバー、うなぎ、イカ、銀だら、にんじんなど  <b>ビタミンE</b> (目安量: 男性 7.0mg、女性 6.0mg) ナッツ類、かぼちゃ、アボカド、うなぎなど  ☆ 脂溶性のビタミンA・ビタミンEは炒め物など油脂と一緒に摂取すると吸収率がアップします！ <b>ビタミンC</b> (推奨量: 男性・女性ともに 100mg) イチゴ、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリーなど  ☆ 水溶性のビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、なるべく水にさらさず、火を入れすぎないことがポイントです！
<b>カルシウム・マグネシウム</b> 神経系の維持機能	<b>カルシウム</b> (推奨量: 男性 750mg、女性 650mg) 乳製品、大豆製品、小魚、小松菜など  ☆ キノコ類・魚介類などに多く含まれるビタミンDと組み合わせると吸収率がアップします！ <b>マグネシウム</b> (推奨量: 男性 370mg、女性 290mg) 海藻類、ナッツ類、ほうれん草、大豆製品など 

※各栄養素の推奨量や目安量は日本人の食事摂取基準 2020年版より50~64歳の値を記載

### ~おすすめレシピ~

## 春キャベツと豚肉の生春巻き~レモンソース~



### ☆材料 (2人前)

春キャベツ	100g
豚肉	150g
にんじん	1/2本
レモン 薄切り	2枚
ライスペーパー	4枚
(A) ソース	
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
おろしニンニク	小さじ1/2

### ☆作り方

- 春キャベツ、にんじんは細切りにする。薄切りレモンは半分に切る。
- 鍋にお湯を沸かし、豚肉を入れて肉の色が変わるまでゆでて、冷水にさらして水気を切る。
- Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ライスペーパーはぬるま湯にさっとくぐらせ戻す。
- ライスペーパーの真ん中にレモンを1枚おき、手前に茹でた豚肉、春キャベツ、にんじんを1/4量ずつ並べて巻く。同様に計4個作る。
- 5を半分に切り、器に盛りつける。

旬の春キャベツはビタミンCが豊富！

掲示期間 2024年4月1日~6月30日 栄養管理室