



こころの健康づくりに役立つ食事

『最近、気分がすぐれない…』と感じることはありませんか？こころの疲れには、精神的なストレスや肉体疲労など様々な要因が影響しますが、その中に食事に関わることもあります。

こころの健康が気になる時は、気分転換や休養以外に食事の内容も見直してみてもいいかもしれません。



●こころの健康と栄養の関わり

体やこころがストレスを感じると、体内ではストレスに対処するため、様々なホルモンが分泌されます。これらのホルモンは、たんぱく質やビタミン・ミネラルなど複数の栄養素が関わってつくられています。これらの栄養素が不足すると、必要なホルモンが十分分泌されず、体やこころが疲れやすくなってしまいます。



●こころの健康に役立つ代表的な栄養素

健康的な体・こころづくりに役立つ食事の基本は『バランスのよい食事』です。特にこころが疲れやすいと感じる場合は、下記の栄養が不足していないか確認してみましょう。



基本はバランスのよい食事

- ・主食(ごはんなど)
 - ・主菜(肉や魚など)
 - ・副菜(野菜など)
- を毎食揃える

《たんぱく質》

こころの安定に関わるホルモン『セロトニン』は、必須アミノ酸のトリプトファンからつくられます。必須アミノ酸は体内ではつくられず、たんぱく質を多く含む食品から摂る必要があります。毎食1品はたんぱく質を多く含む食品を摂りましょう。

●たんぱく質を多く含む食品

肉類、魚介類、卵、大豆製品など



《鉄分》

鉄分は、全身に酸素を運ぶ“血液(赤血球)”の原料です。酸素が不足すると、エネルギーが作られづらくなり、体やこころが疲れやすくなります。

●鉄分を多く含む食品

肉類、レバー、赤身の魚、緑黄色野菜など



《ビタミンB群》

ビタミンB群は、エネルギー代謝やホルモンの合成を助けるなど、体内で幅広く活用される栄養素です。

●ビタミンB群を多く含む食品

豚肉、レバー、魚介類、豆類など



《ビタミンC》

ビタミンCは、ホルモンの合成を助け、老化を促進する活性酸素の除去に役立つなど、体内で幅広く活用される栄養素です。

●ビタミンCを多く含む食品

新鮮な野菜、果物など



※ビタミンB群・Cは、一度にたくさんとっても体にためられず、余った分は尿に排泄されます。そのため、こまめにとることが効果的です。

鉄分・ビタミンB1たっぷり

《レバニラ炒め》

エネルギー:150kcal

塩分:2g (1人分)

調理時間:約30分



にらのアリシンの吸収を高めます

材料(2人分)

- ・豚レバー(スライスしてあるもの)…100g
- ・にら…50g(1/2束)
- ・もやし…100g(約1/2袋)
- ・油…小さじ1
- ・にんにく・しょうがのみじん切り…各大さじ1
- ★しょうゆ…大さじ1/2
- ☆しょうゆ…大さじ1
- ★酒…大さじ1/2
- ☆酒…大さじ1/2
- ★ごま油…大さじ1/2
- ☆砂糖…小さじ1/2

作り方

今日のポイント

レバーの臭みは塩と酢の下処理で!

下処理

レバーに酢(大さじ1/2)、塩(小さじ1/2)を加え、軽くもみこみ10~15分漬ける。その後レバーを冷水でもみながら3~5回すすぎ、キッチンペーパーでよく水気をふき取る。

- ① レバーに★の調味料を加え、10~15分漬ける。
- ② フライパンに油を熱し、弱火でにんにく、しょうがを軽く炒める。さらに漬けたレバーを加え炒める。レバーに十分火が通ったら一旦皿にとり出す。
- ③ ②のフライパンでもやしを炒める。もやしに火が通ったら、5cm幅に切ったにらと②のレバーを加え、炒め合わせる。☆の調味料を加え、味を調える。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社

オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283