

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month こころの健康もケアしよう

健康を維持するためには、主食・主菜・副菜の3つの栄養バランスを整え、1日3食、規則正しくしっかり食べることが基本です。栄養バランスを整えることは、体だけでなくこころの健康をケアすることにも繋がります。

01 こころの不調を見逃さない

新生活が始まって1か月が過ぎ、部署異動や転勤など環境が大きく変わられた方も、環境の変化に慣れてくる時期かと思います。変化に適応していく中でストレスが増え、疲れなど心身の不調を感じることも多くなることが予測されます。ちょっと体の調子が悪い、何となく気分が晴れない、意味もなくイライラする等の状態は、こころの不調のサインかもしれません。日々の生活や仕事にはストレスがつきものですが、1日を楽しく晴れやかに過ごすため、自分の体調の変化に気づき、早めに対処することで、こころと体の健康を維持していくことが大切です。



02 心身をととのえる食事のポイント

① 朝食や昼食は欠食しない

朝食を欠食することで、仕事前の脳や筋肉に必要なエネルギーが足りず、元気が出なかったり、集中力が続かなかったりすることがあります。忙しい中でも、朝食や昼食は欠食しないで、栄養補給しましょう。

② たんぱく質を意識して

日中運動した後や、リラックスしている時、脳や腸から分泌されるセロトニン、オキシトシンというホルモンがあります。これらのホルモンは、心を安定させ、自律神経の体内リズムを整えてくれる働きがあります。ホルモンの材料は、大豆や卵、魚、肉などに多く含まれているたんぱく質です。麺や白米だけにならないよう工夫しましょう。

③ ビタミン補給を忘れずに

ストレスが強い環境では、体の代謝の中でビタミンCが消費されやすいため、ビタミンCを多く含む旬の野菜料理を毎食1〜2皿、くだもの1日1回(200g程度)、いも類(中1個)を摂りましょう。

また、疲れたときや辛いとき、こころと体のセルフケアのためには、自分がリラックスしたりリフレッシュできる方法をいくつか持っておくことも大切です。

食事や運動、誰かに相談するなどして、こころの不調に気づいて整理し、発散することで回復していくこともあります。それでも不調が続く場合は、専門医を受診しましょう。

(管理栄養士：山原)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 296kcal

たんぱく質.....23.1g 炭水化物.....4.7g
脂質.....19.5g 塩分.....1.3g

しっかり食べて疲れを溜めない アスパラガスの中華炒め

主 食

主 菜

副 菜

5月は新年度の疲れが出やすい時期です。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸や豚肉に含まれるビタミンB1には、疲労の蓄積を防ぎ、回復を促す効果があります。しっかりとした味付けとにんにくのアクセントでご飯がすすむ一品です。調理の際はアスパラガスやきくらげの食感を楽しむために、火を通し過ぎないことがポイントです。

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉.....140g
- 卵.....2個
- アスパラガス.....4本(40g)
- きくらげ(乾).....6g
- オイスターソース.....小さじ1
- 醤油.....小さじ1
- 鶏がらスープの素.....小さじ1
- 酒.....小さじ2
- にんにくチューブ.....小さじ1/2
- ごま油.....大さじ1

作り方

- 1 きくらげを水で戻し、1口大に切る。豚肉は5cm幅の大きさに切る。アスパラガスは根元を切り落とし下半分をピーラーでむき、斜め4cm幅に切る。
- 2 [調味料]を混ぜる。
- 3 フライパンにごま油(大さじ1/2)を引き、卵を溶いてさっと炒める。半熟状になったら一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油(大さじ1/2)を引き、豚肉を炒める。
- 5 豚肉の色が変わったらアスパラガス、きくらげを入れて炒める。
- 6 豚肉に火が通ったら卵、[調味料]を入れて炒める。全体的に味がなじんだら火からおろす。