

栄養科だより 1月号

～食事からつながるメンタルケア～

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお祈りします！
さて、年末年始、生活リズムは崩れていないでしょうか？生活リズムが乱れると
ストレスがたまりやすくなんだか気分がさえない・・・なんてことも。
そんな時、食事は重要な役割を果たしています。食事からメンタルケアをしていきましょう！



1日3食のリズムを作りましょう

朝・昼・夕の食事には役割があり、3食しっかり食べることで体内時計が整います。
特に、朝食は欠食になりがちですが、朝食こそ体を目覚めさせ、脳を活性化させる
重要な働きがあります。

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう

● **主食**：ごはん、パン、麺 ● **主菜**：肉、魚、卵、大豆・大豆製品
● **副菜**：野菜、きのこ、海藻 など
おにぎりだけ、パンだけ、麺だけなどの一品料理で
済ませてしまうのは **NG!**
バランスの良い食事でもメンタルケアに必要な栄養素を補えます。



メンタルケアにはこんな栄養素がおすすめ！

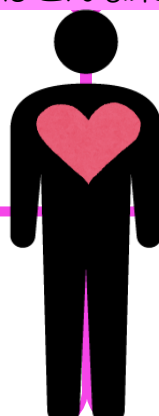
たんぱく質

幸せホルモンであるセロトニンを
作り出す材料になります。
肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など



n-3系脂肪酸

炎症を抑える作用、神経細胞の保護、
神経伝達作用を助ける働きがあります。
さば、いわし、あじなどの青魚



ビタミンB群

神経伝達物質を作り出し活動の意欲を
高めてくれます。
レバー、うなぎ、ナッツ、野菜 など

鉄

不足によって集中力低下、疲労感が生じ
活動の意欲が低下してしまいます。
あさり、レバー、ほうれん草、大豆 など



12月メニュー紹介



クリスマスメニュー
ビーフシチュー
クリスマスケーキ



イベントメニューがたくさんあった12月。
おいしく、楽しく食べてパッピーな気分にな
りましょう(*^~*)



12/22の
冬至カボチャ



えびの天ぷらつき
年越しそば