

# 栄養科だより 4月号

ぐっすり眠れていますか？

## 質の良い睡眠は食事から

現代人の5人に1人が睡眠に悩みを抱えているといわれています。寝つきや目覚めが悪いのは、栄養素の不足が原因かもしれません。快眠に良い栄養素を知って、睡眠の質をUPしましょう！！

眠りが浅い

悩み

目覚めが悪い



GABA

発酵食品、キノコ類、  
雑穀類、トマトなど



含まれている  
食材

精神の興奮を抑え、  
心身をリラックスさせる  
作用がある

とりたい  
栄養素



トリプトファン



豆腐・納豆などの大豆製品、  
かつお、まぐろ、牛肉、卵、  
牛乳、穀類、バナナなど

作用



セロトニンという脳や身体を  
すっきり目覚めさせる作用が  
あるホルモンをつくる

## 2・3月のイベントメニュー



2.14バレンタインデー

ハンバーグカレー  
マリネサラダ  
いちご

3.3 ひなまつり

ねぎとろ丼  
茶碗蒸し  
いちご



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで♪

令和4年4月1日発行  
星ヶ丘病院 栄養科