

# 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、朝食には体を目覚めさせ、脳を活性化させる働  
きがあるため欠かさずに食べるようにしましょう！

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。



主菜

主食

副菜

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

### 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、豚肉 など

### n-3系脂肪酸

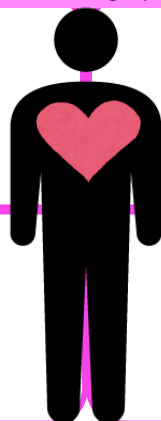
炎症を抑える作用、神経細胞の保護、  
神経伝達作用を助ける働きがあります。

さば、いわし、あじなどの青魚

### 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 JOYEAT<sup>+</sup>プロジェクト

JOYEAT<sup>+</sup>プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



12/10 (火) 昼食

鯖の大葉ゆかり

さっぱり揚げ

鯖などの青魚には生活習慣病の予防に効くDHAやEPAが豊富です。患者さんからはさっぱりしていておいしいと好評でした！



12/27 (金) 昼食

ねぎのきんぴら

今回は須賀川市設楽農園さんのねぎを使用しました。患者さんからは「甘いね～、どうしてこんなに甘いのか？」と興味を持ってくれました！