



今月の担当は
管理栄養士
大山です。

8月4日は『栄養の日』です。

栄養の日とは「たのしく食べて未来のワタシの笑顔をつくる
そのきっかけの日」です。

身体にいいものをたのしく食べて笑顔になりましょう！

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

今日からできる！

あなたのカラダを正しくつくる

新 栄養習慣8

1. リラックスして、とにかく楽しく！
2. よりよい眠りは朝ごはんから。
3. 偏った生活に+1でバランスを。
4. 効率よく食べよう。
5. 運動後に水分を摂る。
6. 季節に応じた、伝統的な食。
7. 塩分をカット。舌を意識する。
8. 管理栄養士・栄養士に聞いてみよう。

栄養とは？

食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。



◇ 日頃のストレスを減らして おいしく食べましょう ◇

ストレスがかかった状態になると・・・

- ①消化液の分泌や消化管の運動は低下して、一般的には**食欲が落ちる**
- ②ストレスに対応するために**必要なエネルギー量は増加**する
- ③体内では**たんぱく質の分解が進む**

したがってストレス状況下では**エネルギーとたんぱく質**をしっかりと補給することが大切です。

エネルギーを産生するためには、**ビタミンB群（B1、B2、ナイアシン、B6など）**は欠かせない栄養素です。さらに体の中では、ストレスに対抗しようとするホルモン（アドレナリン）の分泌が盛んになり、そのホルモンの合成に**ビタミンC**が多量に消費されます。よってこれらのビタミンは、普段よりも十分に摂取しなければなりません。

○ビタミンB群を多く含む食材

- ・玄米
- ・肉類
- ・レバー
- ・魚類
- ・牛乳、乳製品
- ・鶏卵



○ビタミンCを多く含む食材

- ・赤ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・ニガウリ(ゴーヤ)
- ・じゃがいも
- ・キウイフルーツ
- ・いちご



日本栄養士会HP参照