



# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

5月1日

## ストレスを感じる前に…

春は進学や就職、転勤などにより新生活がスタートする時期です。新しい生活や環境に慣れるまでストレスを感じる方も多いでしょう。ストレスを感じる前に、日頃から摂取しておくことで良い栄養素を知っておくと安心です。

## 摂取しておくことで良い栄養素

### 【ビタミン】

ビタミンB群：ストレスがかかった状態では普段以上にエネルギーが必要になるため、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB群を摂取することで、効率的にエネルギーを作り出すことができます。

《おすすめ食品》豚ヒレ肉、鶏ムネ肉、まぐろ、いわし、レバーなど。

ビタミンC：抗ストレスホルモンとよばれるコルチゾールの材料となります。ストレスがかかると消費量が増加するため、積極的に摂取する必要があります。

《おすすめ食品》ブロッコリー、ほうれん草、キウイ、イチゴ、レモンなど。

### 【トリプトファン】

幸せホルモンとよばれるセロトニンの材料になるアミノ酸。体内で作ることのできない必須アミノ酸なので、食事からの摂取が必要です。

《おすすめ食品》鶏肉、かつお、まぐろ、納豆、豆乳、アボカドなど



## 簡単レシピ

切って混ぜるだけ！

## 幸せホルモンたっぷりサラダ♪



### 材料（4人分）

・木綿豆腐（絹豆腐でも可） 1丁 300g

・アボカド 1個

・まぐろ刺身 150g

《ドレッシング》

・醤油 大さじ2

・みりん 大さじ1

・オリーブオイル 小さじ2

・わさび（チューブで可） 2cm程度

①豆腐は水気をきり、1.5cm角に切る。②アボカド、まぐろも1.5cm角に切る。③ドレッシングの材料を混ぜておく。④ボウルに豆腐、アボカド、まぐろを入れて混ぜる。⑤最後にドレッシングであえて完成。

※市販のドレッシング（中華ドレッシングや和風ドレッシング等）でも可。お好みの味でお試してください。

参考・引用

e-ヘルスネット(厚生労働省) ([mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp))



ホームページ



Instagram



facebook

カラーでご覧になりたい方は  
こちらのQRコードから！

