

季節の変わり目の
体調変化に注意！

その不調、実は「春バテ」？

今月から新生活が始まる方も多いのではないのでしょうか？一方、春先は約9割の人が心と体にさまざまな不調(=春バテ)を感じると言われています。気象変化が大きく、普段よりも体調を崩しやすい季節です。予防と対策を十分行い、元気に新生活を迎えましょう。

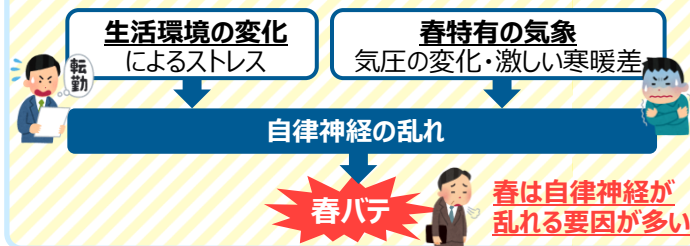
「春バテ」チェックリスト

- 体がだるい
- やる気がでない
- 目覚めが悪い
- イライラする
- 昼間眠くなる
- 夜眠れない

1つでも当てはまった方は「春バテ」の心配があります。
予防と解消のために、生活習慣を見直しましょう。



春バテの原因は生活・気象の変化による自律神経の乱れ



参考文献：春の寒暖差で約9割が「春バテ」!自律神経を整える春バテ解消法,眠い、イライラ、身体がだるい…原因は春バテかも!,ウェルラボ/自律神経の乱れの原因,タケダ健康サイト

自律神経の仕組み

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立ち、体の器官を調節するため24時間働き続けています。

通常時

2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれます。

交感神経【緊張】

体の活動時や昼間に活発になる

副交感神経【リラックス】

安静時や夜に活発になる

激しい寒暖差や環境の変化などのストレスがある時

交感神経が優位になりやすく、バランスが不安定になります。

疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな症状が起こりやすくなります。

春バテしないためには
自律神経を整えることが大切です。



自律神経を整える 食事のポイント

基本ポイント

- **食事は1日3回食べましょう。**
かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。
- **起床時に水を飲みましょう。**
コップ1杯の水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。



5つのおすすめ栄養素

副交感神経を整える

ビタミンA



例:豚肉・鶏肉・うなぎ
鮭・人参

自律神経に作用する

ビタミンB1



例:豚肉・かつお・卵
玄米ごはん・にんにく

ストレスで消費されやすい

ビタミンC



例:イチゴ・柑橘類・キウイ
パプリカ・ブロッコリー

自律神経の働きを整える

ビタミンE



例:大豆製品・ナッツ類・ほうれん草・ブロッコリー

イライラや不安感を抑える

カルシウム



例:大豆製品・乳製品・小魚・小松菜

参考文献：いろはにかいご,自律神経を整える方法/ビタミンB1,わかさの秘密
季節の変わり目は体調の変化に注意!,サワイ健康推進課

管理栄養士のお悩み解決部屋



疲れたときによく栄養ドリンクを飲んでいるけど、
どんな成分が含まれているの？

栄養ドリンクには多くの栄養素が含まれていますが、
主に含まれている成分を紹介します。



栄養ドリンクに含まれている主な成分

糖質

糖質を取ることで血糖値が一気に上がり、一時的な疲労回復が期待できます。糖尿病の方は注意が必要です。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるときに不可欠な栄養素です。脳を活性化させる働きがあります。

カフェイン

商品によって30~50mgのカフェインが含まれています。カフェインには覚醒作用があり、集中力を高めたいときなどに効果的です。現在、日本では1日の摂取量に制限はありませんが、取りすぎには注意が必要です。

手軽に栄養補給ができる栄養ドリンクですが、疲労回復を栄養ドリンクだけに頼るのは危険です。個人差が大きありますが、過剰摂取による健康被害も報告されていますので、**決められた用法・用量を守りましょう。**



参考文献：知っていますか？自分のカフェインの「安全量」,ヘルスUp日経Gooday30+
食品に含まれるカフェインの過剰摂取について Q & A,厚生労働省
グリコ栄養成分百科,ビタミンB1/炭水化物・糖質

旬の食材を食べよう！～野菜編～

キャベツは1年中出荷されていますが、旬は3～5月の春にあたります。この時期に出回るキャベツは「新キャベツ」「春キャベツ」と言われ、冬のキャベツに比べて葉の巻きがゆるく、やわらかくて甘みがあるのが特徴です。

春の野菜：キャベツ

栄養素と体への効果

栄養素	効果・効能
ビタミンK	骨を強くする
ビタミンC	風邪予防・老化防止
葉酸	貧血予防
ビタミンU(キャベジン)	胃腸の調子を整える

ビタミンUは胃腸の粘膜を健康に保つ働きがあるよ！
他の野菜にはなかなか含まれていないからとても貴重なんだ！



食べるときのコツ

スープ



ビタミンCは水に溶けやすい性質なので
スープにすることで無駄なく栄養が取れます。

野菜炒め



ビタミンKは油で調理すると吸収率がUPするため
炒め物がおすすめ。

サラダ



ビタミンC・ビタミンU・葉酸の摂取には生食がおすすめ。
水にさらしすぎると栄養が損失してしまうので注意！

選び方

- ☑ 芯の切り口が小さく、巻きのゆるいもの
- ☑ 葉の色が濃く、重みのあるもの



保存方法

- ☑ 芯をくり抜き、水を含ませて丸めたキッチンペーパーを詰める
- ☑ ポリ袋やビニール袋に入れ冷蔵庫で保存すると鮮度がさらに長持ち！



参考文献：キューピー、素材と調理の基本、キャベツ/カゴメ株式会社、春キャベツと冬キャベツの栄養の違いって？/わかさ生活、キャベツ

おすすめのレシピ～減塩～

キャベツの香味和え



【成分表(一人あたり)】

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.3g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.21g

【材料(2人分)】

キャベツ	160g	塩	小さじ1/2
絹さや	10g	しょうが	2g
ゆず、果皮	適宜	炒りごま	小さじ1と1/3
(すりおろし)			

旬の食材で風味よく、さっぱりとした一品！

塩分目標摂取量 男性:7.5g 女性:6.5g 高血圧患者:6g未満/日

【減塩のポイント】

しょうがやごま、ゆずの香りをプラスすることで、風味豊かな浅漬け
になっています。食材の風味をいかすことで、塩分を減らしても
満足のいく味になります。
また、カロテンが多く含まれている春キャベツを使えば、色鮮やかな
仕上がりになります。

【作り方】

- 1.キャベツは長さ4～5cmの短冊切りにする。
ボウルに移し、塩を振ってもみ、重しをして30分ほどおく。
- 2.絹さやはヘタと筋を取り、熱湯で色よくゆでて湯をきり、
せん切りにする。しょうがもせん切りにする。
- 3.1がしんなりしたらサッと洗い流して水分をきり、2、ゆずの皮、
ごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。



参考文献：厚生労働省、「日本人の食事摂取基準2020年版」、「高血圧治療ガイドライン2019」/第一三共株式会社、e-ヘルシーレンジ

ちょこっと豆知識

🏆 キャベツの生産量ランキング 🏆

No.1 群馬県

No.2 愛知県

No.3 千葉県

キャベツは涼しい気候で作られるので
高原での生産が盛んです。
総生産量は年間で1,467,000トンに
なります。

参考文献：農林水産省、作物調査(野菜)平成30年産野菜生産出荷統計

日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :