

## 春の不調、感じていませんか？

春は気候や環境の変化などにより、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

下記のような症状があれば自律神経が乱れているかもしれません。

- ◇疲労感がある
- ◇肩や首などが凝っている
- ◇胃腸の調子が悪い
- ◇日中、眠気に襲われる
- ◇いつもより肌の調子が悪い



自律神経のバランスは交感神経と副交感神経の働きによって保たれていますが、緊張が続いたり、ストレスが続くと交感神経の働きが高まり、疲れやだるさなどの不調を感じやすくなります。このような時は、副交感神経の働きを高めることを意識しましょう。副交感神経の働きは深呼吸や有酸素運動、ぬるめのお湯での入浴などで高めることが出来ます。また、日々の食事は自律神経にも大きく関りがあります。自律神経を整える作用のある栄養素は、必須アミノ酸のトリプトファンやカルシウム(乳製品・大豆製品・ごまなど)、ビタミンA(緑黄色野菜・卵など)、ビタミンB<sub>6</sub>(カツオ・マグロ・イワシ・鮭などの魚類や鶏ささみ・鶏胸肉など)、ビタミンCや炭水化物(果物・いも類など)、ビタミンE(ナッツ類・魚介類など)です。

主食・主菜・副菜のあるバランスのとれた食事を摂ることを心がけましょう！

## フィトケミカルで健康・若さを維持しよう！



『**フィトケミカル(ファイトケミカル)**』とは野菜や果物などの植物性食品に含まれる化学成分で、主に野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる成分です。抗酸化作用があるものが多く、老化予防や代謝の促進、免疫力向上など、種類によって様々な働きがあるとされています。カテキン、リコピン、セサミン、ルテイン、イソフラボン、β-カロテン、アントシアニンなど耳にしたことがある成分もフィトケミカルです。

フィトケミカルの代表的なものに**ポリフェノール・カロテノイド・硫黄化合物**があります。

●**ポリフェノール**…抗酸化作用があり、多くは水溶性のため、吸収されやすい。

イソフラボン(大豆・大豆製品など)、カテキン(緑茶・紅茶など)、アントシアニン(ブルーベリー・ぶどう・ナスなど)、セサミン(ごま)

●**カロテノイド**…抗酸化作用が強い脂溶性色素。

β-カロテン(緑黄色野菜)、リコピン(トマト・柿・スイカなど)、ルテイン(緑黄色野菜)

●**硫黄化合物**…刺激のある香りや辛味成分。血行・血流改善作用や強い殺菌作用による食中毒予防などが期待できる。アリシン(ニンニク・玉ねぎ・葱・ニラなど)、スルフォラファン(ブロッコリー・ブロッコリースプライト・キャベツなど)

摂り方としては、野菜や果物には皮にもフィトケミカルが含まれているので皮ごと料理に使うのがおすすめです。

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンやリコピンは油と一緒に摂ると吸収が良くなるとされています。

フィトケミカルは種類によって持つ働きが様々なので、色々な食材と組み合わせて摂ることでより多くの成分を摂ることが出来ます。



### ☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。

定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



# 3月18日は春の睡眠の日

3月18日は『春の睡眠の日』です。睡眠の日は秋(9月3日)にもあります。睡眠健康推進機構が睡眠健康への意識を高めることを目的に制定したものです。睡眠の日の前後一週間は睡眠健康週間として睡眠について意識を高める期間となっています。

睡眠の質を高める為には五感が深く関わっており、『睡眠五感』にアプローチすることが大切と睡眠コンサルタントの友野 なおさんが提唱しています。五感とは「視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚」を指しますが、味覚を外し、「温熱感覚」を加えたものが『睡眠五感』です。

●**視覚**・・・就寝1時間前には照明を暗い暖色系のものに変え、パソコンやスマホは就寝30分前以降は見ないようにしましょう。

●**聴覚**・・・45デシベル以上の音で覚醒反応が起こると言われ、40デシベル以下が睡眠には望ましいとされています。静かな図書館が40デシベル程度と言われています。また、クラシックやヒーリング音楽などを1時間程度タイマーを使ってかけておくのも効果的。

●**嗅覚**・・・バニラ、ガゼール、パルメット、ライオン、サダウッドなどリラックス効果のあるアロマを使用するのも効果的。自分の好きな香りを選びましょう。

●**触覚**・・・肌触りの良い、寝具やパジャマを選びましょう。

●**温熱感覚**・・・布団の中の温度と湿度を一定に保ちましょう。目安は温度 $33\pm 1^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $50\pm 5\%$ が良いとされ、これは1年を通して同じです。目安となる室温は $19\sim 26^{\circ}\text{C}$ です。

睡眠五感を基に快適な環境を整えましょう。

## 春の不調改善レシピ

副交感神経を高める物質にセロトニンがあります。別名**しあわせホルモン**と呼ばれる脳内ホルモンです。セロトニンが作られるには必須アミノ酸のトリプトファンとビタミンB<sub>6</sub>、炭水化物の3つの栄養素が必要になります。イチゴはトリプトファンとビタミンB<sub>6</sub>が含まれ、バナナは3つの栄養素をすべて含まれるので、上手に活用しましょう。食べ物から摂取したトリプトファンは、日中は脳内でセロトニンに変化しますが、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化するので、眠りの質が低下している人にもおすすめです。

### 簡単！バナナ蒸しパン



#### 材料

バナナ	1本
黒ごま	大さじ1
ホットケーキミックス	150g
牛乳	90cc
卵	1個
はちみつ	少々



#### 作り方

- ① バナナは1~2cm角に切り、黒ごまはすりつぶす(そのままでもOK)。
- ② ボウルに卵を入れて溶いたら牛乳、はちみつを入れて混ぜる。さらにホットケーキミックスを加えてムラなく混ぜる。そこに角切りにしたバナナ、黒ごまを加えてさっと合わせる。
- ③ 電子レンジ600Wで2分~2分半加熱し、竹串をさして生地がついてこなければ完成。中まで火が通っていない場合は20秒ずつ追加で加熱する。

