

ふたば薬局の栄養士 5名に！！

最近、テレビでは食生活と健康を取り上げた番組が盛んです。お店には様々な機能性食品やサプリメント商品がひしめいています。多くの方が食生活と健康の重要性を認識されていることと思います。毎日食べる食品の種類や量が望ましいものであるかどうかを、どのように判断すればよいのでしょうか？

4月から、ふたば薬局の栄養士も5名となりました。私たちは、食生活を正しく見つめ、健康のために、皆様に適したアドバイスを心がけております。疑問、質問受け付けておりますので、お気軽に店内スタッフにお声かけください

季節の台所

さやえんどう



さやえんどうは、絹織物のようにやわらかいことから「絹さや」ともよばれています。コラーゲン合成に欠かせないビタミンCや、便秘を予防しコレステロールを体外に排出する働きがある食物繊維が豊富に含まれています。選ぶ際は、緑色が鮮やかで、さやに張りがあるものを選び、乾燥しないように袋などに入れて冷蔵庫で保存します。歯ざわりがよく、甘みもあるので炒め物や和え物、さっと茹でて料理の彩りや、汁物にもよく合います。

今夜の一品 【さやえんどうとエビのしょう油炒め】

その名の通り、さやえんどうとエビをしょう油でさっと炒めるだけ！！ しょう油のうまみが、さやえんどうの甘みを引き出してくれる、お手軽な一品です

健康通信

今回のテーマは『**ストレスと食事**』です。

ストレスとは・・・

爽やかな5月に入りました！そろそろ学校や会社にも慣れた頃ではないでしょうか。しかし、新しい生活や環境などの中で、『ストレス』を感じていませんか？

ストレスとは、簡単に言えば、刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる体やこころのゆがみのことです。私たちの体は、ストレスが加わると、さまざまな臓器や器官の働きを自動的に調節している「自律神経系」や、「内分泌系」のバランスが乱れ、「食欲がなくなる、疲れやすい、よく眠れない、生理不順・・・」などに悩まされるようになります。

ストレスと食事の関係

ストレスと食事には、とても密接な関係があります。ストレスがかかると、体に必要なある栄養素が減ってしまったり、ある栄養素の助けが必要になったりします。また、過度のストレスにより、食行動異常になる心配もあります。



『ストレス』に必要な主な栄養素

*** ビタミンC** ストレスへの防御態勢を高める。ストレスがかかると大量に消費されてしまいます。

食材) ブロッコリー、ピーマン、柑橘類、果実、いも類、緑茶など

*** ビタミンB1** ビタミンC同様、ストレスがかかると大量に消費される。不足すると疲労物質が貯まってしまう。

食材) 豚肉、うなぎ、豆類、ほうれん草など

他に、カロチン、ビタミンE、タンパク質、多種のミネラル・ビタミンも摂るようにしましょう。

食生活のポイント

ポイント ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

ファーストフードやインスタント食品の多い食生活は「動物脂肪やエネルギー」の摂り過ぎになってしまい、ビタミン・ミネラルが不足してしまいます。イライラしたりや不安気味になることもあります。

ポイント 食事を抜くなど過度なダイエットはやめましょう。

毎日3食、できるだけバランスよく、いろいろな食材を食べるようにしましょう。

ポイント アルコール・たばこ・甘いものは控えましょう。

肥満など他の病気の危険因子につながってしまいます。

ポイント 楽しく食事をしましょう。

リラックスして食事ができるよう、環境を整えゆっくりした気持ちで食べるようにしましょう

ストレスには個人差があります。

食生活を含め、自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。



編集後記

以前に、福島県川俣町にある福沢羽山で山開きの際に販売していた、椎茸の原木のオーナー制度に登録しました。毎年、今頃の時期、椎茸が実ります。自宅でお手軽に椎茸狩りができます！市販のものより、傘の肉付きが良く、裏のひだがかきれいで、軸は太くて立派です。取れたて、新鮮な椎茸が食卓に並んでいる今日この頃です(R)