

栄養ニュース



「春バテ」とは、3月から4月にかけて自律神経が乱れ、心身に不調が現れることです。

春は、環境の変化がつきものです。

入学・就職、引っ越しなど、様々な環境が大きく変わりやすい時期になり、知らない間にストレスを感じ、

自律神経の乱れに繋がるケースがあります。

今回は、そんな春バテを予防する食事についてご紹介★

“春バテ”とは？

寒暖差や生活環境の変化などによって自律神経が乱れ、心身に不調が現れることを指します。

【原因】

- ・ **寒暖差**：春は気温の変動が激しく、体温調節のために自律神経が過剰に働きやすく、これによりエネルギーが消耗し、体がだるく感じられることがある
- ・ **ストレス**：新しい環境（入学・就職・転勤）や人間関係の変化は、知らず知らずのうちにストレスとなりやすく、過剰なストレスは自律神経の乱れをさらに悪化させる
- ・ **気圧の変化**：春は高気圧と低気圧が頻繁に入れ替わり、気圧の変化も大きくなりやすく、これにより副交感神経が優位になり、日にだるさや眠気を感じやすくなる
- ・ **花粉症**：花粉症も体力を消耗させ、自律神経が働きやすい傾向にある
- ・ **生活リズムの乱れ**：新生活への適応に時間を要し、睡眠不足など生活リズムが乱れることも自律神経の乱れを招く

春バテ簡易チェック

- 理由もなく体がだるい
- 夜眠れない、夜中に目が覚める
- 目覚めが悪い、朝起きるのがつらい
- やる気が起きない、集中力がない
- イライラする
- あまり食欲がない

3つ以上✓で春バテ予備軍

自律神経を整える食事

ビタミンC：ストレス対抗ホルモンの生成を助け、ストレスによって消費されるため、不足すると疲れやすくなる

【ポイント】

⇒熱に弱く水に溶けやすいため、生のまま食べる・電子レンジや蒸し料理で調理すると効率的。茹でる際は、スープや煮込み料理がオススメ。

【多く含む食品】



パプリカ



ブロッコリー



じゃがいも



キウイフルーツ

ビタミンA：皮膚や粘膜を健康に保つ働きのほか、自律神経を調整する役割も持つ

【ポイント】

⇒ビタミンA（レチノール）は動物性食品に多く含まれ、β-カロテン（体内でビタミンAに変わる）は緑黄色野菜に豊富。両方をバランスよく摂取しましょう。

【多く含む食品】



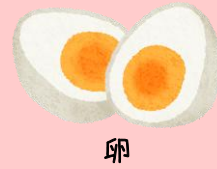
レバー



かぼちゃ



人参



卵

ビタミンE：血行促進や抗酸化作用により自律神経を整えるのに役立つ

【ポイント】

⇒油に溶けやすい性質のため油と一緒に摂ることで効率的に摂取できる

【多く含む食品】



ナッツ類



アボカド



かぼちゃ



オリーブオイル

カルシウム：自律神経の乱れに起因する交感神経の過剰な働きを抑え、イライラや興奮を和らげるのに役立つ

【ポイント】

⇒吸収率が食品ごとに異なり、牛乳・乳製品：約40%、小魚：約33%、大豆製品：約20%、野菜：約19%の吸収率となるため、日々の積み重ねが大切

【多く含む食品】



牛乳・ヨーグルト



しらす・干しエビ



納豆・木綿豆腐



ひじき・小松菜



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★

Instagram →

