

今月のテーマは、「ストレスを和らげる食べ物」です。新しい学年になって1か月半が過ぎました。心とからだに少し疲れが現れたり、ストレスがたまったりしていませんか？基本のバランスの良い食生活を心掛け、ストレスを軽減するとされる栄養素を取り入れてみましょう！



## ストレスを和らげる食べ物



ストレスには、環境の変化だけでなく栄養素の不足が関係していることをご存知ですか？私たちの体はストレスを感じたときに、「特定の栄養素」を必要とします。それはストレスに抵抗するためのホルモンの生成をうながすためです。栄養素が不足していると、ストレスに抵抗しづらい体になってしまう可能性があります。ぜひ参考にしてみてください！



### ストレスの軽減に効果的とさせる3つの栄養

#### 精神を安定させる「トリプトファン」

幸せホルモンと言われる感情の起伏をおだやかにする「セロトニン」の材料となります。「セロトニン」は気持ちを安定させる効果があり、メンタルの健康には欠かせません。

- バナナ
- 卵
- 肉（牛、豚、鶏）
- 魚
- 乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）
- 大豆製品（納豆、豆腐、豆乳）
- ナッツ類（くるみ、アーモンド、カシューナッツ）など

#### 幸せホルモン効果

↑セロトニン↑      ↓セロトニン↓



#### 気持ちを正常に保つ「ビタミンC・B・E」

メンタルの健康にも関係し、気持ちを安定させる脳の伝達物質の合成や材料として働きます。ストレスホルモンの「コルチゾール」の分泌を抑えます。

ビタミンC  
ビタミンB  
ビタミンE



#### コルチゾール濃度が高いと



#### 神経の興奮を抑えるカルシウム・マグネシウム

カルシウムが不足すると、精神的に不安定になりイライラして、自立神経の乱れの原因になることがあります。マグネシウムはカルシウムの吸収を助けます。



#### 注意1

〇ストレスからつい暴飲暴食をしてしまうなんて事も。しかし後悔から余計にストレスをため込む原因になってしまうので、睡眠や運動も取り入れ気分転換をし、暴飲暴食を避けましょう。



#### 注意2

〇コーヒーや紅茶などに含まれているカフェインには集中力を高める効果もありますが、摂りすぎると神経が緊張しイライラの原因になってしまいます。飲み過ぎを避け、一杯をゆっくり味わって飲むのが良いですね。



## 知って得する食事のマナー



### 「いただきます」「ごちそうさま」の意味

#### 【いただきます】

私たちが生きるために何かを食べなくてはなりません。その何かは、植物であったり、動物であったり…。

その植物や動物にも命があります。

「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます」という感謝の気持ちが込められています。

そして、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。



#### 【ごちそうさま】

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」。

「馳走」と言う字は「走りまわる」と言う意味です。お客様に食事を出すために走りまわって準備をしたということから、「馳走」と言う言葉に「もてなし」の意味が含まれました。

食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。

正しい  
置き方は  
どれ？



## 料理の基礎の基礎

和食の配膳で正しいものを選びましょう！

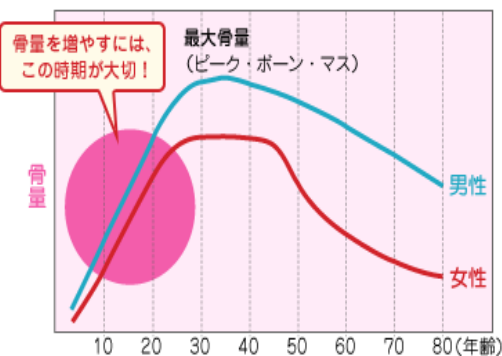


ごはん、おみそ汁、焼き魚、煮物、漬物の並べ方の問題です。

答えは食育掲示板に貼ってあります。



加齢による骨量の変化



## カルシウムを摂ろう！① ～特に成長期にカルシウムが必要な理由～



成長期は骨量の増加が著しく、12歳～14歳は男女とも骨量の増加のスピードが最大となります。骨量の増加は20歳過ぎまで続き、20代前半に最大骨量となり、一生の骨の量が決まります。カルシウムの摂取量が少ないと得られる最大骨量も少なくなり、骨折の危険性が高まります。

骨の健康を維持するためにも、効率的に骨量を増やすことができる成長期にカルシウムを多く摂取し、最大骨量高めする必要があります。