



## ストレスに強くなる食事の工夫

私たちの生活を取り巻く社会環境は、近年複雑になってきており、人間環境にも影響を及ぼすなど、何かと精神的緊張を増して健康を阻害する大きな要因になっています。日常の食生活に十分気をつけて、ストレスに負けないようにしましょう。



### ① ストレスに強くなる食生活の基本は “バランス” のとれた食生活

強いストレスが続くと、胃酸の分泌が高まり、胃潰瘍になる事が少なくありません。この予防の為には普段から栄養素のバランスのとれた食生活を続ける事が大切です。



### ② 良質のたんぱく質を 毎日欠かさず摂りましょう

ストレスにより身体のだんぱく質がこわされていきます。その結果体力が消耗しストレスに対する耐性も弱まります。



### ③ 各種ビタミン、特にCを十分に摂りましょう

ストレスが加わると各種ビタミン、特にビタミンCの消耗が激しくなります。普段からビタミンCの補給を心がけましょう。様々なビタミンの相互作用で働きが高まりますので他のビタミンもバランスよく摂取するとさらに効果大です。

## 食卓は楽しい雰囲気です

食事を美味しく食べるには、なんといっても食欲が大切な条件です。ところで食欲というのは、心理的な影響を強く受けます。どんなに美味しい料理であっても、悲しいときや怒っている精神状態の時には食欲が低下して美味しく食べることはできません。何かとストレスの多い世の中ですが、食事の時くらいは、心おだやかに楽しい話題で美味しく食べましょう。



家族で、楽しい話題で

食べ物が美味しく感じるときは、心の状態や食事環境の良いときです。毎日の食事を豊かにするために盛り付けや食器を工夫してみて、楽しい会話を食卓にのせるように心掛けてみましょう



たまには食卓に花を飾ってみては