



通所リハビリ 給食たより

04
2025

寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられるようになりましたね。寒暖差が大きい季節となりましたが体調は崩されていませんか？今月は寒暖差による健康への影響についてのお話です。

自律神経の乱れに注意

春は朝晩が冷えていますが、日中は暖かく寒暖差が激しいですね。寒暖差が激しいと「自律神経」が乱れてしまいます。自律神経は、環境の変化やストレスなどに応じて体の臓器の動きや体調を調整し、最適な状態に保ってくれています。自律神経が乱れると、だるさを感じたり、昼間の眠気が強いの、やる気が出ないなどの症状が現れます。日々、元気に過ごすためには自律神経を整えていく必要があります。

自律神経を整える生活習慣

3食しっかり食べる



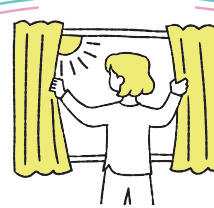
食事をする事で、脳に栄養が届き、体がリラックスモードになります。特に朝食は体温を上げる働きがあるため、自律神経を整えることに必要です。

良質な睡眠をとる



睡眠は疲労回復やストレス解消に効果があります。寝る前にカフェインやアルコールを摂ったり、スマホを見たりすることで、脳が覚醒してしまい、入眠を妨げるため控えましょう。

朝起きたら日光を浴びる



日光を浴びることでセロトニンといわれるホルモンが分泌され、神経の興奮が抑えられたり、体内時計がリセットされ朝スッキリ目覚めることが出来ます。

自律神経を整えるおすすめレシピ

豆腐としらすのグラタン風



[材料]

- 絹ごし豆腐 ▶ 100g
- しらす干し ▶ 15g
- マヨネーズ ▶ 小さじ1.5
- 味噌 ▶ 小さじ1/2
- ピザ用チーズ ▶ 10g

[作り方]

- ① 絹ごし豆腐を混ぜてなめらかにする。
- ② ①にマヨネーズと味噌を加え、均等になるよう混ぜ合わせる。
- ③ しらす半量を混ぜる
- ④ 上にピザ用チーズと残りのしらす干しを散らして、オーブン240℃で10分程度もしくはトースターで加熱してできあがり。(加熱の目安はチーズが溶けて焦げ目ができる程度)

自律神経を整える栄養素

●トリプトファン
セロトニンの材料となる栄養素。体では合成されないため、食事からとる必要があります。
⇒豆腐・チーズ

●カルシウム
神経の興奮を抑えるため、自律神経を整える効果があると言われています。
⇒豆腐・しらす干し