

春の体調不良を防ぎましょう！

○体調不良が起こる原因は？→**自律神経の乱れ！**

① 気温・気圧の変化

朝夕の寒暖差が大きく、気圧の変化が大きいため、自律神経が乱れやすくなります。

② 日照時間の変化

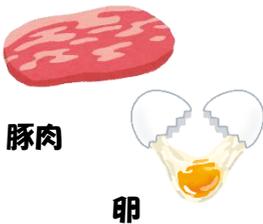
春になると日照時間が急激に増えることにより、生活のリズムが狂い、自律神経が乱れ体調不良を起こしやすくなります。起床時間と就寝時間のバランスも崩れやすいため注意です。

③ 生活環境の変化

自分や家族の生活に大きな変化(入学、卒業、就職など)があると緊張感を感じやすく、自律神経の乱れに影響します。

体調不良を防ぐためのおすすめ栄養素です。

ビタミンB



エネルギーの補給を助ける働き

カルシウム



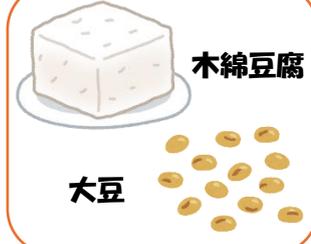
免疫細胞を活性化
する働き

亜鉛



タンパク質を合成
する働き

マグネシウム



代謝を支える働き

バランスの良い食事を心がけましょう。

オーラルフレイルはご存知ですか？

○オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、オーラル(口腔)フレイル(虚弱)を表す言葉で、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。オーラルフレイルになると柔らかいものばかり摂取するようになり、食選択の幅が狭まり栄養の偏りが生じることで心身の機能低下にもつながります。

○口の中の状態や、食事時の「むせ」に注意しましょう

虫歯や義歯のずれなどで食事が進まなくなると、栄養の偏りや栄養不足を引き起こします。

また、「むせ」が頻回に起こると飲み込む力が低下している可能性があります。

気になるようであれば医療機関を受診しましょう。

虫歯



痩せ

食べたら歯磨き！



しっかり食べ、口腔内を清潔にし、オーラルフレイルを防ぎましょう！

角田の菜の花が咲き誇る時期です。

4月下旬～5月上旬にかけて阿武隈川河川敷沿いに菜の花が咲きます。菜の花は美味しく食べられる食用花です。食用菜は11月～4月ごろまで出回ります。菜の花には貧血対策に役立つ鉄、葉酸、骨の健康を保つ働きがあるカルシウムやビタミンK、抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンC、Eを多く含みます。



菜の花を選ぶ際には、**柔らかくピンと張りがある茎、切り口がみずみずしく、つぼみが締まっているもの**を選びましょう。

調理のポイント

① 短時間でさっと茹でましょう

菜の花に含まれるビタミン類は水に溶けやすい性質を持つため、短時間の加熱がポイントです。

② 油で調理しましょう

ビタミンKやβ-カロテンは油と一緒に取ることによって吸収率が上がります。

簡単！菜の花とツナのペペロンチーノ

<材料1人分>

菜の花	50g
スパゲッティ	100g
オリーブオイル	大さじ1
にんにくチューブ	1cm
鷹の爪	少々
ツナ	70g
ゆで汁	50ml

<作り方>

- ① 菜の花を5cm幅に切る。
- ② スパゲッティをパッケージの表記通りに茹でる。茹でたらゆで汁を50mlとりわけ、スパゲッティをざるに上げておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、鷹の爪、にんにくチューブを加え香りが立つまで炒める。
- ④ ①の菜の花、ツナ、ゆで汁を加え、中火で軽く炒める。
- ⑤ ②のスパゲッティを④に加え、全体に絡んだら火を止めて器に盛りつける。

3/8は「サバの日」です

3/8は「サ(3)バ(8)」のごろ合わせにちなんで「サバの日」と制定されています。サバには健康に良いとされる脂質の一種、**EPA**や**DHA**が多く含まれることで有名です。他にエネルギーの代謝を助ける**ビタミンB群**、カルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**等様々な栄養素がたっぷりと含まれています。サバの缶詰なども利用することで手軽に摂取することができます。

マサバ

- ・国内で水揚げされる最も一般的なサバ。
- ・よく脂がのっている。

ごまサバ

- ・おなかにごま模様がある
- ・脂質が少なく、タンパク質が豊富。

ハルウェーサバ

- ・塩サバなどに加工されるサバ。



◎栄養相談

疾病の治療や予防の手段として重要なのが食事です。定期的に栄養士からの栄養指導を受けましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～12:00
相談時間	約30分	

バランスの整った
食事をしましょう

