

春バテ対策

～自律神経を整える食事～

皆さんは『春バテ』というものがあることをご存じですか？
春は1年のなかでも寒暖差が大きい時期であり、同時に進学や就職、異動、転勤などによって生活環境が大きく変化するとともに、心身の不調も起こりやすくなります。

- これらが
当てはまる方は…
- ◆だるい
 - ◆やる気が出ない
 - ◆イライラする
 - ◆集中できない
 - ◆落ち込みやすい

春バテの
可能性

自律神経を
整えましょう

自律神経には
交感神経と副交感神経の
2つが大きく関係しています



昼間優位に働く

交感神経

緊張・興奮状態を
作り出す

交感神経が優位のとき

- ・激しい運動中
- ・イライラしている時 etc..



夜間優位に働く

副交感神経

リラックス状態を
作り出す

副交感神経が優位のとき

- ・睡眠時/休憩時
- ・食事中/食後 etc..

自律神経

2つの神経バランスが崩れることによって自律神経が乱れ、心身の不調が起きる

参考文献：自律神経失調症の情報サイト[<https://www.jiritsu-shinkei.jp/14830096710640/>]
養命酒製造株式会社「春バテ要注意!」[<https://www.yomeishu.co.jp/hienotsubo/jiritsu/>]

ポイント
自律神経を整える



①十分な睡眠

副交感神経が優位に働き、
心身の疲れを解消します。



③栄養バランスのとれた食事

1日3食、様々な栄養素を
組み合わせて食べましょう。

タンパク質×発酵食品の

組み合わせは自律神経のバランスを
整える働きが期待されます。



②適度な運動

ストレス解消に繋がります。
散歩やヨガなどがオススメです。



④腸内環境を整える

腸内環境が良くなると、
副交感神経が正常に働き、
自律神経が整います。

▽▽ 腸を整えるために ▽▽

朝起きたら水を
1杯飲みましょう

食物繊維・乳酸菌を
積極的に摂りましょう



食べるスープ！ 「ゴマ豆乳味噌」



材料 1人分

豚ロース	50g
小松菜	30g
長ネギ	20g
白菜	100g
人参	30g
しめじ	20g

A	水	200ml
	和風顆粒だし	2g
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ2

B	味噌	10g
	すりごま	大さじ1
	無調整豆乳	100ml

作り方

1. 小松菜・長ネギ・白菜は食べやすい大きさにざく切り、人参はいちょう切りに、しめじは石づきを落としてほぐす。
2. 豚肉を食べやすい大きさにカットする。
3. Aの調味料とカットした野菜を鍋に入れ、ふたを閉めて弱火～中火の間で加熱する。
4. 野菜がしんなりしてきたら、豚肉を入れる。アクが出てきたら、しっかりと取り除く。
5. 豚肉に火が通ったら一度火を止めて、Bの調味料を入れる。
6. 再度弱火で加熱し、沸騰する直前で火を止める。
7. お皿に盛りつけて完成。

栄養素(1人分)

エネルギー：255kcal	糖質	: 18g	
タンパク質：20.1g	食物繊維	: 5.2g	
脂質	: 8.9g	塩分	: 1.7g



コメント

タンパク質が多く含まれる豚肉・豆乳と、発酵食品の味噌を組み合わせることで、自律神経を整える働きが期待されます。また、腸は緊張やストレスなどの影響を受けやすい為、腸内環境を整える作用を持つ食物繊維も積極的に摂取しましょう。このスープには野菜やきのこ類を多く使用しており、1日に必要な食物繊維の約1/4を摂取することができます。

