

透析だより 8月



セミの音が響きわたる 夏真っ盛りの暑い日が続きますね・・・。
夏バテせずに食事をしっかり食べられているでしょうか。
冷たいものばかりに偏らないように気を付けたいところですね♪
今回は“ストレスと栄養”についてお話ししたいと思います。

ストレスと栄養



現代社会において、ストレスなく生きていくことはなかなか難しいと言えます。
こころの健康のためにはストレスと上手に向き合っていくことが必要です。

ストレス状況下ではエネルギーや栄養素の必要量も増加します！！



ストレスがかかった状態になると、消化液の分泌や消化管の運動は低下して、
一般的には食欲が落ちると言われています。

その一方で、ストレスに対応するために必要なエネルギー量は増加し、
体内ではたんぱく質の分解も進みます。

したがってストレス状況下では、

エネルギーとたんぱく質をしっかりと補給することが大切です。

ポイント

◎欠食やまとめ食いを避けて、1日三食規則正しく食べましょう

◎たんぱく質は手のひらにのるくらいの量を目安とし、
毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかを偏りなくとりましょう



エネルギーをつくるために、ビタミンB群は欠かせない栄養素になります。

さらに、ストレスに対抗するホルモン(アドレナリン)の分泌が盛んになると、ビタミンC
が多く消費されます。よって、ビタミンB群・ビタミンCは十分に摂取することが大切です。

○ビタミンB群を多く含む食材

玄米、肉類、レバー、魚類、牛乳・乳製品・鶏卵など

※レバーはリンを多く含むため、リンの高い方は摂取に注意が必要です

○ビタミンCを多く含む食材

赤ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、じゃがいも、キウイフルーツ、イチゴなど

※野菜類やじゃがいも、果物はカリウムを多く含みます。野菜類は水さらしや茹でこぼし
をしましょう。じゃがいもは茹でこぼしてもカリウムが抜けにくいので、じゃがいもを多
く含む料理は注意が必要です。果物は1日一回とし目安量を超えないようにしましょう！



様