

近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識 ストレスと栄養・新型コロナウイルス編～ 5月号

新年度がスタートして早1か月がたちました。今年度は新型コロナウイルス感染症の発生によって普段とは違う慣れない環境で疲れやストレスが出ていると思います。ストレスの多い生活では食生活が不規則になりがちで、さらにストレスに拍車をかけてしまいます。そこで、今回はストレスに負けない食生活を送るために重要なポイントを紹介したいと思います。

ストレスに負けない食生活のポイント3つ

・・・もちろん忙しくても、一日三食、規則正しく、適量を食べることが大切です。



バランスのいい食生活

ご飯、パン、麺類などの主食が多すぎて野菜が不足すると、タンパク質やビタミンなどが十分に活用されなくなります。1日に必要な野菜の量は350gで、両手に山一杯が目安です。調理面を工夫することで野菜をたくさん摂取できます。

調理面のポイント

- ・生野菜より、温野菜にする
- ・1日1回、汁物の中に野菜をたっぷり入れる



ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくり噛むことでイライラが抑えられ、気持ちが静まります。

噛む際のポイント

- ・いつも20回以上噛むように心がける
- ・口に食べ物が入っている間は、次の食べ物を口に入れない

食欲がない時に・・・

ストレスがたまると交感神経が優位に働き、消化液の分泌や消化管の働きが抑えられ、食欲がなくなります。そんなときは、調理面から工夫をするといいいでしょう。

調理面のポイント

- ・ゆず、すだち、生姜など自然の香りを利用する

新型コロナウイルス感染症に備えて
～1人1人ができる対策を知っておこう～

3つの「密」を避けましょう！！

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や発声をする
密接場面

詳しくはこちら



首相官邸HP

新型コロナウイルスの対策としてクラスター(集団)の発生を防止することが重要です。1人1人が日常生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。