

2025年2月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。



## 「春の体調不良の原因は？」

### ○激しい寒暖差や気圧の変化

「春バテ」といわれる季節的な体調不良は、寒暖差と気圧の変化が原因と言われています。変化に対応するため、交感神経が活発に働きます。多くのエネルギーを必要とするため、疲れや怠さを感じやすくなります。

### ○日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなることから、朝早く目が覚めたり夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

### ○生活環境の変化

卒業や進学、就職や転勤など、自分自身や身近な人たちの生活が大きく変化する季節でもあります。緊張感やストレスによって、自律神経が乱れやすくなります。

### 予防策

何といたっても食事が大切です。  
春の食材を上手に使って、元気な毎日を過ごしましょう！

〈お勧め食材〉

菜の花、アスパラガス、新じゃが、春菊など。

彩りも良くビタミンも豊富。

見ても美味しく、食べても美味しく。

旬の食材はサッと炒めるだけでとっても美味しくいただけます♪

(右写真)

菜の花、炒り卵、ハムを、オリーブオイルで炒めました。

味付けは、塩・こしょう・梅昆布茶・粉チーズです。

1人前：エネルギー190Kcal、たんぱく質 14.9g、食塩 1.3g

