



～ 春の健康づくり～



春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。また、新しい職場や新しい仲間、引越しなど、「変化」の多い季節です。

春になると「身体がだるい」「やる気が出ない」「日中とても眠くなる」と、感じたことはないでしょうか？これらの不調は、寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる自律神経の乱れが原因かもしれません。

自律神経には、身体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。自律神経は自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。

自律神経を整えるための予防と対策



・規則正しい生活リズムを。

決まった時間に起床し、起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。また、きちんと朝食を食べることは生活リズムを整えることに有効です。

疲れがたまると、休日にはどうしてもゆっくり寝て過ごしたいという気持ちになります。しかし、自律神経にとって最も大切なことは「リズム」で、休日だからといって、昼頃まで寝ていると自律神経は乱れてしまいます。平日とほぼ同じリズムで過ごすことによって、休日明けの体調も良くすることができます。

・運動しましょう。

運動をすると自律神経のバランスを整えるセロトニンというホルモンが分泌されます。自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、サイクリングや水泳などのゆっくり長くできる有酸素運動です。普段から、歩幅を広げて歩く・こまめに動く・階段を使用するなど、日常生活の中で工夫して動く習慣を持つことが大切です。

・食事は欠食なく、バランスよく。

食事を摂ると消化のために副交感神経が働き、身体はリラックスモードになります。欠食や偏食は避け、バランスの良い食事を普段から心がけましょう。自律神経を整える作用のあるビタミンC（果物・いも類など）・ビタミンA（緑黄色野菜・卵など）・ビタミンE（ナッツ類・魚介類など）・カルシウム（乳製品・豆腐やごまなど）を積極的に摂りましょう。

裏面では春の食事に摂り入れたい、旬の食材についてご紹介します。

旬の食材を食べましょう！

・新鮮でおいしい旬のもの

日本では古来より四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。旬とは、ある特定の食材において、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のこと。また旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。「出盛り期」とも呼びます。

春(2月～4月)の旬の野菜

キャベツ・新じゃが・たけのこ・
たらの芽・菜の花・ふきなど



夏(5月～7月)の旬の野菜

えだまめ・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・
トマト・なす・ピーマンなど

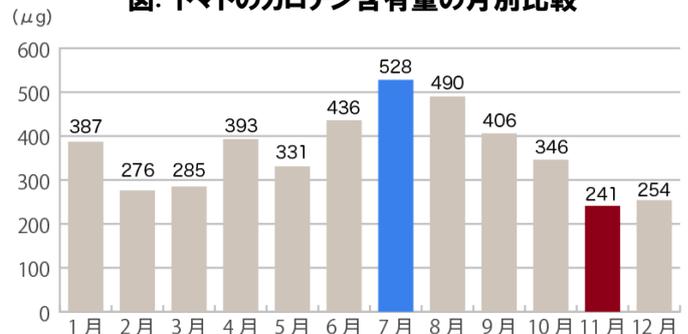


・旬の食材は栄養成分も豊富

トマトなどは店頭で1年中並んでいますが、出回り最盛期とそれ以外の時期では、栄養成分にどの程度の差があるのでしょうか？

実験では東京とその近郊の5店舗において毎月店頭でよく売れている品種、そしてより新鮮なトマトを1年間分析した結果、ビタミンの一種であるカロテンを100g当たりで比較してみると、出回り期の7月では528 μ gあるのに対して、11月には241 μ gと出回り期の半分以下の結果となっています。1年間を通しての平均値は364 μ gでした。

図：トマトのカロテン含有量の月別比較



旬のものを食べることは、栄養学的にも理にかなっており、季節にはそれぞれふさわしい食材があります。野菜や果物は出回り期が長く、1年中手に入れることができますが、旬を考慮した季節感のある献立を心がけるようにしましょう。

・三里四方の旬の味

「三里四方の野菜を食べろ」という食のことわざがあります。三里四方(約12キロメートル四方)で採れた野菜を食べれば健康で長生きができるという意味です。地産地消を意識して、おいしい旬の食材を選ぶのも良いですね。