

# 適塩生活のすすめ (第23号)

県南ふくし会  
栄養士

## 旬の野菜でストレスに 負けない体作り！

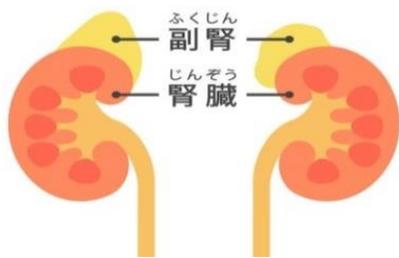
広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。  
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

### ～春野菜で『副腎疲労』に備えましょう～

春先は約9割の人が心身に不調を感じると言われています。年度初めのこの時期、様々な環境の変化により、気付かぬうちにストレスや緊張・不安が蓄積されていませんか？

#### あまり馴染みのない『副腎疲

名前の通り、副腎と『**副腎**』臓器が疲弊している状態です。副腎ではストレスに対抗するホルモン(コルチゾール)が作り出されています。疲弊するとコルチゾールが作り出せなくなる為、体がストレスに対応出来なくなります。



#### 副腎疲労と塩分の関係

##### 症状の一例

- 慢性疲労・倦怠感・だるさが抜けない
- やる気が出ない、鬱っぽさがある
- 朝起きれない、起きるのが辛い
- 塩分を欲する

疲れた時に無性にしょっぱい物が食べたい時がありませんか？

それは副腎が疲弊していると、尿と一緒にナトリウム(食塩の成分)が排出され、塩分が不足する為です。副腎疲労のサインかもしれません。

### ビタミン・ミネラル・食物繊維豊富な春野菜が疲労回復に大活躍！

#### ●春野菜に含まれる栄養をご紹介します●

##### ◆春キャベツ (旬の時期3～5月)



- ・ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU
- ・でんぷんを消化するジアスターゼ

##### ◆菜の花 (旬の時期1～3月)

- ・ビタミンCとミネラル
- ・肌や髪美容効果も！

##### ◆アスパラガス (旬の時期4～6月)



- ・疲労回復やスタミナ増強のアスパラギン酸
- ※熱に弱い為、加熱は短時間で
- ・ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE

##### ◆そら豆 (旬の時期4～6月)



- ・食物繊維、葉酸、タンパク質、カリウム、ビタミンB群
- ・老廃物のデトックス効果
- ・整腸効果

##### ◆こごみ (旬の時期5～6月)

- ・ビタミンC、ビタミンK

##### ◆タラの芽 (旬の時期4～6月)



- ・タンパク質
- ・ミネラル
- ・ビタミンE

副腎疲労では『**ビタミンC**』 『**ビタミンB群**』 『**ミネラル**』 が不足していると言われています。

春野菜特有の甘味・苦味を楽しみつつ、健康管理を万全に、ストレスに打ち勝ちましょう！