

# 栄養課ニュース



暖かく過ごしやすい気候と、新年度の始まる高揚感に包まれる季節となりました。一見すると病気とは無縁に感じますが、4月だからこぞ起こりうる症状がいくつかあります。「五月病」ならぬ「四月病」。

春特有の「四月病」には日々の生活のちょっとした工夫で対応していきましょう。

※四月病は五月病と同様、正式な病名ではありません。



## 気温差がもたらす 春のイライラに

春は三寒四温の季節で気温差が生じやすく、イライラや憂鬱感に繋がることもあります。



飲み物を  
ジャスミン茶に  
ちょい変え

ジャスミン茶はイライラを鎮め、精神を安定させる効果があります。

他にもウーロン茶やプーアル茶は身体を温めてくれる作用があるといわれており、春の気温差におすすめです。

## ポカポカ陽気の 眠気対策に

「春眠暁を覚えず」の言葉通り、春は眠気を感じやすくなる季節です。冬場よりも活動的になりエネルギー代謝が増えるため一気に疲労感となることも。



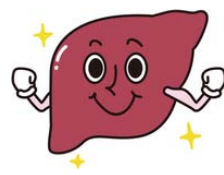
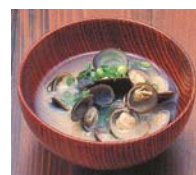
ご飯に雑穀を  
ちょい足し

増えたエネルギー代謝は、ビタミンB群で補いましょう。ビタミンB群では豚肉が有名ですが、実は雑穀にも豊富に含まれているといわれています。

## 歓送迎会での胃腸酷使の対策に



味噌汁をしじみに  
ちょい変え



年末年始同様に、春も歓送迎会やお花見などで、飲んだり食べたりと胃腸を酷使しがちな季節です。

食べ過ぎ飲みすぎには肝臓がフル稼働してくれます。そこで肝臓の機能を円滑にする成分を含んだしじみがおすすです。

## ☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

