



障碍社通信

ストレス軽減に効果がある食事メニュー

今回はストレス軽減に効果がある食事メニューについて考えてみました。

ストレスの原因は環境の変化以外にも栄養素の不足などがあり、必要な栄養素を補うことが出来ればストレスを軽減することが出来るということです。

出来るだけ簡単に作れる料理で、必要な栄養素が採れるメニューを考えてみました。(調理時間約 30 分)

<主食、主菜>

・玄米ごはん、豚肉の甘辛煮・・・糖質をエネルギーに変えるビタミンB群が不足すると、脳で十分にエネルギーが使えず、集中力が欠けたり、イライラしたりします。その結果、仕事や生活に支障が出るだけでなく、さらなるストレスが生まれる可能性があります。玄米や豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。

<副菜>

・ゴーヤ、ブロッコリー、パプリカのサラダ・・・ストレス時には、コルチゾールというステロイドホルモンが分泌されますが、その時にビタミンCが使われて血中のビタミンC濃度が低下します。パプリカやブロッコリー、ゴーヤはビタミンCを多く含んでいます。

<汁物>

・豆腐とかぼちゃの味噌汁・・・必須アミノ酸の「トリプトファン」は、感情を穏やかに保ちストレスを減らしてくれる神経伝達物質「セロトニン」の材料です。この「セロトニン」は、体のリズムを整えて快眠しやすい状態にする「メラトニン」を生成します。味噌や豆腐には「トリプトファン」が多く含まれています。ビタミンEは抗ストレスホルモン、コルチゾールの生成に関わっておりカボチャに多く含まれています。



相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

ヘルパー職の勤務を増やしたい方は求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 nishiwaki@shogaisha.co.jp

安藤 ando_c@shogaisha.co.jp

江良 era@shogaisha.co.jp

高松 takamatsu@shogaisha.co.jp