

相談通信

第6号



城陽市立東城陽中学校

平成 21 年 11 月 2 日

秋も深まり、朝晩がぐっと冷え込む季節となりました。食欲の秋というように、今の時期は、おいしく食事を楽しむことができます。そこで今回は、食事が心身に与える影響についてのお話を紹介します。

食事と心身の関係

心と体は、相互に深い関わりがあるといわれています。なので、体をつくる上で重要な役割を果たす食事は、心にも影響を与えています。添加物の多い加工食品ばかり食べていると、栄養のバランスが悪くなるだけでなく、イライラしたり疲れやすくなったりしてしまいます。みなさんもいつもバランスの良い食事や、良い体調を心がけて、必要な栄養素をしっかりと取り入れてくださいね。

◇ ストレス解消・疲労回復に効く食品 ◇

【ビタミンC】 副腎でつくられるホルモンには、ストレスに対抗する働きがあり、ビタミンCはこのホルモンの原料として使われます。不足すると、ストレスが解消されずに溜め込まれてしまいます。

★多く含まれている食品…いちご、パセリ、ブロッコリーなど

【ビタミンE】 ストレスがかかると、体内を酸化させる（サビさせる）活性酸素が発生します。ビタミンEは、この活性酸素を抑制、除去する働きがあります。

★多く含まれている食品…アーモンド、オリーブオイルなど

【硫化アリル】 ビタミンB1の吸収を促進する作用があり、疲労回復や免疫力を高める働きがあります。

★多く含まれている食品…たまねぎ、にんにくなど

◇ 精神安定・不眠に効く食品 ◇

【カルシウム】 脳や神経の興奮を抑え、精神を安定させる作用があります。

★多く含まれている食品…乳製品（牛乳・ヨーグルト）、ひじき、小松菜など

【トリプトファン】 精神安定・催眠などの作用のある神経伝達物質のセロトニンの原料となります。★多く含まれている食品…牛乳、卵、チーズ、大豆など

【ビタミンB群】

B1: 不足すると疲労物質の乳酸が多くなり、脳や神経に影響を及ぼしてイライラしやすくなります。

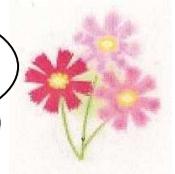
B6: セロトニンなどの神経伝達物質をつくり、興奮を抑える作用があります。

B12: 脳から分泌されるホルモンの量を調節し、体内のリズムを整えます。

★多く含まれている食品…レバー、玄米など

不眠に効くレシピ *しょうがミルク*

牛乳(150ml)を温め、すりおろしたしょうが(ティースプーン 1/3)とはちみつ(ティースプーン 1~2杯)を加え、沸騰する前に火をとめて、できあがり!



◇◇ 11月の先生方の予定 ◇◇

 **横山先生（スクールカウンセラー）** 基本的に月曜日 9:00~17:30
2日（午後久世小）、9日、16日（午後深谷小）

 **村田先生（心の教室相談員）** 基本的に月・火・水・金曜日 10:00~13:00
月（2日、9日、16日） 火（10日、17日、24日）
水（4日、11日、18日、25日） 金（6日）

～保護者の皆様へ～

横山先生による保護者の方々の相談もお受けしています。申し込みは、毎日受け付けていますので、まずは、中学校へお電話してください。

電話番号 0774-54-0407（担当:大川先生）