



日本通運健康保険組合  
管理栄養士/  
公認スポーツ栄養士/  
健康運動指導士  
高橋 直子

# 新生活がスタート! いつも元気で働くために、 “ビタミンC”を意識しよう!



新たな職場環境になったり、新たな同僚を迎えたりと、生活に変化が起きる季節です。気持ちも体もいろいろな環境に合わせていこうと、無意識にがんばっています。このように、外界に起きた変化に適応しようとして“ストレス反応”とよばれる緊張状態が起きます。これは、誰にでも起こること、いろいろな障害から身を守るなど、課題に挑戦する際に必要な反応とされています。“ストレス”の感じ方は人さまざまですが、過度のストレスが続くと、精神的な健康や身体的な健康に影響を及ぼすことになります。“ストレス”に対処する能力を高めるための具体的な方法の一つとして、“食習慣”があります。



## ～ストレスに負けない食習慣～

息抜きのつもりの喫煙習慣も体にとってはストレスです。

### 朝食を欠かさない

体や脳を動かすエネルギー源は寝ている間にも使われています。起床時にはエネルギー不足になっています。心も体も**ストレスに対応するためのエネルギーをチャージするために朝食は必須です。**

#### あなたの朝食は何級?



朝食の例です。**プレミアム級**を目指し、まずは、初級から始めましょう!

#### 初級

キウイフルーツ

ロールパン 2個



ロールパン2個のかわりにおにぎり1個でもOKです

#### 中級

キウイフルーツ

片目焼き

ロールパン 2個



#### 上級

キウイフルーツ

片目焼き

サラダ

ロールパン 2個



#### プレミアム級

キウイフルーツ

片目焼き

サラダ

牛乳

ロールパン 2個



### ビタミンCを含む食品を食べる

ビタミンCは、ストレスにより多く消耗されるビタミンです。**ビタミンCを多く含む食品は、野菜・果物**です。これらの食品には、**ビタミンA**や**ポリフェノール**、**カロチノイド**も含んでいる食品が多く、これらの成分は、**抗酸化作用が強く、ストレスにより傷ついた体を修復する働きがあります。**

忙しいときでも、**野菜または果物を毎食どちらかは食べましょう!**

以下の写真は100g相当量です  
果物は1日に200g食べよう!



キウイフルーツ 1個   グレープフルーツ 1/2個   いちご 6粒   バナナ 1本   りんご 1/2個

### ～がん予防の食習慣シリーズ～

#### 胃がん

★塩蔵食品は少なめに!

野菜の漬物・魚介の塩蔵物や干物・たらこ類魚卵は、胃の中で、胃酸と反応して、胃がんの原因物質「ニトロソ化合物」を作ります。

★野菜・果物からビタミンCをとろう!

ビタミンCは、胃の粘膜の萎縮を抑える働きがあり胃がんを予防する効果があります。