

季節の変わり目は要注意！

春バテを乗り切ろう！

季節は春へと変わり、春分の日を迎えるころになると、太陽は春の位置になって、日照条件がだんだんとよくなり、暖かさを感じる日が増えていきます。

なぜ？春バテが起こる原因は？



春は気圧の変化や寒暖差が大きいのと同時に、入学や就職といった環境が変わる時期でもあるので、ストレスを感じやすいです。

この変化から、内臓の動きや代謝、体温にかかわる自律神経が乱れやすくなり、不調を感じやすいといわれています。

CHECK!!



春バテの症状チェック

- ☐ なんだか体がだるい
- ☐ 朝起きるのがつらく、目覚めが悪い
- ☐ 昼間も眠気が続き、夜も眠れない
- ☐ 肩こりや頭痛が悪化する
- ☐ 集中できない、やる気が出ない
- ☐ イライラしてしまう

複数当てはまる方は、春バテかも!!

POINT!!



冬の性質でもある「体に溜め込む」体から、
春の「排出する」体へ！

「解毒と代謝」をしてくれるのが、肝臓です。

季節の変わり目に体調不良にならないために、

肝臓をいたわりながら、「心と食生活の切り替え」が大切です！

貝類＋レモン

貝類は、肝機能を強くしてくれる食材。アミノ酸や、鉄・亜鉛・カルシウムなどのミネラルも豊富。
レモンと一緒に摂ると、ミネラルの吸収率アップ！

しじみ、ホタテ、あさり



必須アミノ酸

動物性のモノに多く含まれる。体の中で合成することができないので、バランスよく摂ることが大切！
牛肉、レバー、卵、あさりなど



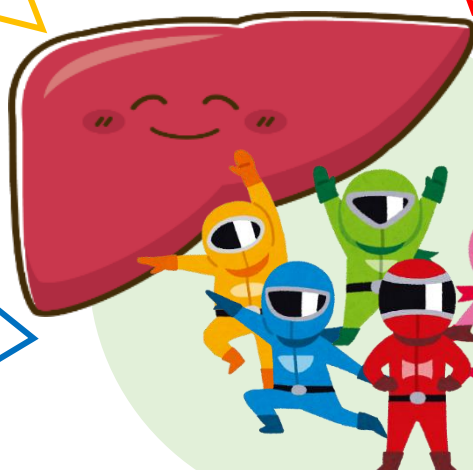
春野菜

ビタミン・ミネラル、食物繊維、酵素を多く含み、その季節に必要な排泄作用がある。
菜の花、竹の子、アスパラガス、たらの芽など



カニやえび＋玉ねぎ たこやイカ

肝機能を強くする「タウリン」や必須アミノ酸を多く含む食材。玉ねぎと一緒に酢の物にすると、肝臓の働きを助ける力がアップ！



発酵食品

腸内環境を整え、善玉菌を増やしてくれて、肝臓の負担を軽減してくれる。
調味料として動物性たんぱく質と調理するのもオススメ！



肝臓は、私達が守る！

必須アミノ酸
貝類

～春バテさんの労りレシピ～



*あさり入り湯豆腐

材料 2 人分

- ・あさり（殻込）・・・160g
- ・絹ごし豆腐・・・1丁
- ・昆布・・・適量
- ・水・・・400cc
- ・青ネギ・・・適量
- ・ぽん酢・・・大さじ1

作り方

- ①あさは砂ぬきしておく。
- ②浅型の鍋に、水と昆布を入れて火にかける。沸騰寸前に昆布を取り出す。
- ③絹ごし豆腐はスプーンですくい入れ、沸騰したらあさを加え、蓋をする。3～5分ぐらいで様子を見て、あさりの口が開いたら火を止める。
- ④青ネギをちらし、ぽん酢を入れる。

<1人分> エネルギー 80kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.4g

炭水化物 4.4g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 2.3g



イカ+春野菜

*イカとアスパラのレモン炒め

材料 2 人分

- ・イカ（輪切り）・・・100g
- ・アスパラ・・・4本（80g）
- ・レモン（薄切り）・・・4枚
- ・にんにく・・・1かけ
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- A
 - ・酒・・・大さじ1
 - ・塩・・・小さじ1/3
 - ・こしょう・・・少々

作り方

- ①アスパラは根元から半分くらいピーラーで皮を剥き、斜め3cmの長さに切る。レモンはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立つまで炒める。
- ③イカを加えて、弱めの中火で炒め合わせる。
- ④アスパラを加えて、しんなりするまで炒める。さらにレモンとAを加え、さっと炒める。

<1人分> エネルギー 106kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.8g

炭水化物 4.0g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 1.1g



お酢
+玉ねぎ

*カニカマ de オニオンマリネ

材料 2 人分

- ・カニカマ・・・6本
- ・玉ねぎ・・・中1個
- B
 - ・オリーブ油、レモン汁
 - おろしにんにく
 - 酢、砂糖・・・小さじ1
 - ・塩・・・小さじ1/2
- ・ブラックペッパー・・・少々

作り方

- ①玉ねぎを薄くスライスして、少し水にさらして水気を絞る。カニカマは手で裂く。
- ②Bのマリネ液を混ぜておく。
- ③①と②を全て混ぜ合わせて、お好みでブラックペッパーをふりかける。



<1人分>

エネルギー 86kcal たんぱく質 4.7g 脂質 2.3g

炭水化物 13.2g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 1.7g

発酵食品

*キウイヨーグルト

キウイは、食べすぎ、消化不良の時にオススメ♪胃酸の影響に負けず、たんぱく質分解を助けてくれます！

ヨーグルトと
混ぜるだけ♪



<1人分>

エネルギー 91kcal

たんぱく質 5.5g

脂質 4.5g、炭水化物 9.1g

食物繊維 0.3g 食塩相当量 0.2g

詳しく聞きたい方は、保健センター栄養士まで（中央保健センター0897-52-1215）