



ライフケアサプリ

第24号

2026年6月発行
春号



「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



「夏バテ」ならぬ「春バテ」とは？

新年度の慌ただしさも過ぎ、暖かく過ごしやすい季節になってきました。それなのに「なんだか体調や気分が優れないな…」と思うことはありませんか？その症状、もしかしたら「春バテ」かもしれません。

「春バテ」ってなんだろう？

春バテとは、春先の季節の変わり目に起こる心身の不調のことです。主な症状として、体の疲れ・だるさ・眠れない・肩こり・頭痛・めまい・お腹の不調（便秘や下痢）、気分の落ち込みなど、人によってさまざまな症状が現れます。



春バテはなぜ起こるの？

春バテの大きな原因は、「自律神経の乱れ」です。自律神経には、体をアクティブにする「交感神経」と、リラックスさせる「副交感神経」の2つがあり、これらがバランスをとって心身をコントロールしています。しかし春は、激しい寒暖差や気圧の変化、新生活による環境の変化（ストレス）などが重なり、交感神経ばかりが過剰に働いてしまいがちになります。その結果、エネルギーを消耗し、疲れやだるさを感じやすくなってしまいます。



交感神経

活動時や昼間に活発になります。心拍数を増やしたり、血圧を上げるなど心身の活動力を高めてくれます。



副交感神経

安静時や夜間に活発になります。疲労回復、心拍数や血圧を落ち着かせリラックスさせてくれます。



生活リズムとバランスのよい食事で、からだを整えよう！

春バテに負けない体づくりの基本は、規則正しい生活です。ゆっくり入浴して体を温め、しっかりと睡眠時間をとりましょう。そして大切なのが、栄養バランスの整った食事を1日3食とることです。なかでも、次の3つの栄養素を積極的に摂るのがおすすめです！



ビタミン (A・B1・C・E)

血行促進、疲労回復、抵抗力の向上



カルシウム

骨を強くする、イライラの解消



トリプトファン

心を落ち着かせる、睡眠の質の向上



旬の食材 レシピ

火も包丁も使わないからお子さまでも♪

レンジで簡単！バナナ蒸しパン

トリプトファンがとれるバナナと、カルシウムがとれるヨーグルトを使用し、春バテで疲れた体もほっとする、おやつレシピです！
調理用のポリ袋でお手軽に作ることができます♪



からだにうれしいおやつ★

材料(カップ5個分)

- バナナ 1本
- ヨーグルト 60g
- 溶き卵 2個
- サラダ油 大さじ2
- ホットケーキミックス 150g

POINT
お好みで生クリームやフルーツをトッピングするとより美味しい♪

作り方

1. 調理用のポリ袋にバナナを入れ、もんでしっかり潰す。
2. ヨーグルト、卵、サラダ油を加えてよくもみ、よく混ぜたらホットケーキミックスを加えてさらにもむ。
3. ポリ袋の下端をはさみで切り、製菓用のカップに絞り出す。
4. 3を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをし、600wのレンジで2～3分加熱する。(竹櫛でさして生っぽい生地がつく場合は、さらに加熱する)



栄養価(カップ1個あたり)

エネルギー	202kcal
たんぱく質	5.7g
炭水化物	23g
脂質	10.0g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	55mg

トリプトファンってなに？

トリプトファンとは、体内で合成できないため食事から摂取する必要がある**必須アミノ酸**の一種です。
脳に運ばれると、心と眠りをコントロールする脳内物質の材料になり、春バテの予防に大活躍してくれます。

効果 1 心の調子を整える (抗ストレス効果)

精神を安定させる**セロトニン**(幸せホルモン)の材料になります。新生活のプレッシャーや環境の変化による不安・イライラを和らげ、気分を前向きにしてくれます。

効果 2 睡眠の質を高める (疲労回復効果)

体内時計を整え、心地よい睡眠を促す**メラトニン**(睡眠ホルモン)の材料になります。夜にぐっすり眠ることで、春バテの根本原因である「自律神経の乱れ」をリセットし、寝ても取れないだるさを解消します。

栄養士からのワンポイントアドバイス

トリプトファンがセロトニンやメラトニンに変身するためには、**ビタミンB6**や**炭水化物**の助けが必要です。バナナのようにこれらを一緒に含んでいる食材を選んだり、ご飯やパンと合わせて食べたりすると、効率よく体の中で働いてくれますよ！



栄養士による栄養相談を行っています(予約制)



糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろうか?」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

編集後記

「ライフケアサプリ」はいかかでしたか? 新年度の慌ただしさも過ぎ、疲れが溜まっていませんか? 日々の生活や新しい環境でのストレスを和らげるために、今回ご紹介した内容がお役に立てたら嬉しいです。食事のことで気になることがございましたら、お気軽にご相談ください♪

— 編集・発行 —

イムス富士見総合病院 栄養科

住所/ 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)



バックナンバー公開中

栄養科ページより、ライフケアサプリのバックナンバーを見ることができます。ぜひご覧くださいね! (*^▽^)



病院ホームページ