

# 栄養TOPICS 2024.4

## 春はビタミンCでストレスケア



### 新生活のスタート！体も心もリフレッシュを

新しい環境での生活が始まり、体はそれに慣れようと無意識に頑張っています。そのため、春はストレスがかかりやすい時期とも言えます。食事からストレスへの抵抗力を上げて、コンディションを整えましょう。

### 春にとっておきたいビタミンC

体はストレスを感じると、ビタミンCを材料にストレス抵抗ホルモンをつくります。そのため、春はビタミンCの消耗が多くなります。ビタミンCは骨の土台をつくったり、筋肉や腱のしなやかさをつくる成分でもあり、不足するとケガの原因になります。

ミニトマト、ブロッコリー、ピーマン、パプリカ、酸味のある果物（いちご、キウイ、かんきつ類）などにビタミンCは多く含まれています。消耗が多い時期だからこそ、食事から常に意識して取り入れ、ストレスやケガに負けない体を手に入れましょう！

三軒茶屋整形外科・スポーツクリニックでは管理栄養士による栄養指導を行っています。ケガからの回復のサポート、骨粗しょう症、ダイエット、スポーツをされている方の食事など、ぜひご相談ください。

ご予約、詳細は受付までお声かけください。

