

ストレスは『食事で軽減しましょう』

初夏です!

新しい生活が始まり、少しずつ「ストレス」を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
ストレスは体と心のさまざまな病気や症状に影響を与えます。

今回は「食事でストレス軽減!」を目指し、何を食るといいのかを見てみましょう。

体の不調

ストレスが影響する病気や症状

- ・頭痛 ・めまい
- ・ぜんそく ・高血圧
- ・アトピー性皮膚炎
- ・心臓病 ・胃痛
- ・下痢・便秘 ・腰痛
- ・更年期障害 など



心の不調

- ・うつ病
- ・不安障害 (不安症) など

Notice

ストレスには環境の変化だけでなく、**栄養素の不足が関係している**のです。
私たちの体はストレスを感じた時に、“特定の栄養素”を消費してストレスから身を守ろうとします。
体内でそれらの栄養素が不足していると、ストレスに抵抗しづらい体になってしまう可能性があるのです。
その栄養素を効率よくとるための食材を見てみましょう。

ストレスを感じたとき、摂るといい栄養素は?

参考HP <https://www.nichireifoods.co.jp/media/1793/>

①ビタミンC・E

抗ストレスホルモン「コルチゾール」の材料。
「コルチゾール」は、一時的に体内の血糖値を増やして、体がストレスに対処する準備をしてくれます。

②トリプトファン

必須アミノ酸の「トリプトファン」は、感情を穏やかに保ちストレスを減らしてくれる神経伝達物質「セロトニン」の材料です。

③ビタミンB群

脳がストレスに対処する為にブドウ糖が必要で、それを効率よくエネルギーに変えるには「ビタミンB群」のサポートが必要です。

●大豆製品

「トリプトファン」や「ビタミンB群」を含んでいます。中でも納豆や味噌は発酵食品のため、含まれている菌類によって腸内環境を整える効果も期待できます。腸は感情を穏やかにしてくれる「セロトニン」をはじめ、私たちの活動に欠かせない「さまざまなホルモン」を分泌する臓器です。心身ともに健康で、ストレスに負けない体を作るために、腸を健やかな状態に整えましょう。

ポイント 「ビタミンB群」をとるなら「絹ごし豆腐」がオススメ! 木綿より製造過程で水分をあまり絞らないので、水溶性のビタミンB群が多く含まれています。

6/26号企画ページにて**お豆腐**を販売致します。
納豆はモーニングマルシェにて毎週販売中!

上記の栄養素を含む4つの食べ物

●緑黄色野菜

「ビタミンC」を多く含む野菜
パプリカ・ブロッコリー・菜の花など

ポイント できるだけ水に触れないように・加熱しすぎないように調理をすることが大切(電子レンジ調理がオススメ)

「ビタミンE」を多く含む野菜
かぼちゃ・ドライトマト・モロヘイヤなど

ポイント 油と組み合わせることで消化吸収が良くなると言われています。

●イモ類

芋に含まれる「ビタミンC」は芋のデンプン成分に守られているので加熱しても壊れにくいのが特徴。

●ナッツ

「ビタミンB群」が豊富に含まれているので、仕事のおやつにオススメ。

ポイント できるだけノンフライ・食塩無添加のものを選びましょう。

色々な食材を満遍なくバランスよく召し上がるのに、“ヨシケイは最適!”
オススメのご利用方法は、同じコースを6日間ご利用いただくこと。

1名の栄養士が栄養はもちろん、味付け・食材のバランスも考え抜いて構成しています。
食事とともに、たっぷりの睡眠とリラックスできる環境を作るのも大切ですね。

ウラ面で
ヨシケイの
メニューを
ご紹介

Monthly PRESENT

10 今月のプレゼント!

名様

応募締切は2023年5月31日(水)です。

新潟県中越加茂産

特別栽培こしひかり (1袋:5kg)

4週に一度ヨシケイマルシェにて販売中! 次回は6/12号

特別栽培米を育てる稲作プロ集団「加茂有機米生産組合」が精魂込めて育てました。
粘りがかなり強いので、慣行栽培のコシヒカリよりやや堅めに炊くと、より独特の風味が出ます。
甘みがあり、冷めても味が落ちないので、お弁当などには最適です。



応募方法

お便りを採用させていただいた方と、裏面の「オアシスメイトクイズ」の正解者の中から抽選で今月のプレゼントを差し上げます。
※2023年4月号のクイズの答えは「A」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



《半リトリ線》

食材への感想やご意見・ご要望、スタッフのサービスについてなど、声をお寄せください。
※必要事項をご記入の上、切り取りスタッフにお渡しください。

お便り

今後の「オアシスメイト」で、取り上げて欲しい題材がありましたらお聞かせください。

クイズの答え

裏面の「オアシスメイトクイズ」の答えをA・B・Cの中から選んで記入してください。

オアシスメイト
クイズ・お便り
専用ページ



拠点

コース

お客様コードNo.

お名前

様

2023.05

メールアドレス: wewe-info@yoshikei-sai.jp

『すまいるごはん』ラインナップ
あなたにぴったりのメニューは？

野菜はカット済みで届くといいな♪



オアシスめいと「クイズ・お便り専用ページ」が出来ました！

クイズの答え・お便りはこちらからでもOK！
本誌、クイズの答え記入欄の中にも載っています。
たくさんのご応募、お待ちしております！
スマホのカメラでQRコードを読み取って下さい



お知らせ

プラスチック使用削減を目的とし、「ドライアイス」の個包装を無くしました。
素手で触れると火傷することがありますので、ドライアイスの取り扱いにお気をつけください。



大変長らくお待たせいたしました！

ヨシケイアプリで「楽定番」のレシピが見られるようになりました！

それに伴い楽定番の検索方法が変更されました。

♡ 1週間通し注文の場合

→「カテゴリー」の一番下

♡ 曜日ごとバラ注文の場合

→カテゴリー→ALL→曜日を選択

→一番下の「地域限定メニュー」が楽定番

今までのご注文場所と異なりますので、ご注文の際はご確認頂けますと幸いです。

オアシスめいとクイズ

表面のお便り欄にクイズの答えを記入して
今日のプレゼントに応募してね♪

Q 大豆製品はビタミンB群と何と呼ばれる
アミノ酸を含んでいるのでしょうか？

プチッと豆知識

クイズの答えを
右記の
A・B・Cの中から
選んでください。

A: トリプトファン
B: トリプル不安
C: トイプードルのファン

2022年10月に全国の老若男女3,000人を対象にアンケートを取ったところ、
ストレス解消法の第1位は「食べる」
だったそうです。どうせ食べるなら、
暴飲暴食ではなく、健康になれる
食事で一石二鳥といきたいですね。

わたしたち株式会社ヨシケイ埼玉は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



17項目ある「SDGs」の中で、ヨシケイ埼玉は社の活動を通し
かわりの強い上記9項目の「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指します。

2023年5月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●印の日が引き落としです。○印の日は休業日です。

2023年6月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

●印の日が引き落としです。○印の日は休業日です。

ホームページアドレス
<http://yoshikei-sai.jp/>



株式会社 **ヨシケイ埼玉**
発行：オアシスめいと編集部

〒359-0014 所沢市亀ヶ谷249-1 ☎0120-29-6211

対象週	引落日	曜日
5/ 1週・5/ 8週・5/15週	5/16	火
5/22週・5/29週	5/30	火
6/ 5週・6/12週	6/13	火
6/19週・6/26週	6/27	火

金融機関からの引き落としスケジュール
前日が祭日等で金融機関が休みの場合は、
引き落とし日が変わります

※2023年5/1週・5/8週・5/15週は
引き落とし期間が**3週分**になります