



1964年創立
共立給食株式会社

2026年4月

新生活を元気に！

4月は新年度がスタートし、職場や生活環境が変わる方も多い時期です。新しい人間関係や業務内容に適応しようと無意識に緊張が続き、心身に負担がかかります。この時期は寒暖差も大きく、自律神経が乱れやすくなっています。疲れを感じたら無理をせず、睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

快眠習慣

- ・寝る1時間前のスマホ・PCのブルーライトを避ける
- ・ぬるめのお風呂（38～40度）でリラックス
- ・ストレッチや深呼吸で副交感神経を優位に
- ・起床してすぐにカーテンを開け、朝日を浴びる（5～10分でOK）
- ・休日も平日と同じ時間に起きることで自律神経が安定
- ・朝食を決まった時間に食べる（体内時計の調整に効果的）



春野菜で栄養バランスとれた食事

主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう。

春野菜は栄養豊富でこの時期には最適です。

～春野菜の特徴～

苦み成分の植物性アルカロイドが老廃物を排出し新陳代謝を活発にします。春野菜は体を目覚めさせる季節の恵です。



春のおすすめ食材

春キャベツ

ビタミンC：冬キャベツの1.3倍
ビタミンU：胃粘膜を保護、修復

アスパラガス

アスパラギン酸：疲労回復、新陳代謝を促進
ルチン：血管を強化

新玉ねぎ

硫化アリル：血液サラサラ効果、疲労回復



春野菜の温サラダ

（材料）春キャベツ・アスパラガス・新玉ねぎ

（作り方）野菜を軽く蒸して、オリーブオイルと塩、レモン汁で味付



温野菜にすることで量が食べられ、体も温まります



体調を整えて、無理せず自分のペースで新生活を楽しみましょう！