

5月 ストレスに負けない栄養

春は寒暖差や気圧変化が大きく、環境の変化も多いことから、ストレスを感じやすい時期です。



ストレスで起こること

- 心理面：活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）など
- 身体面：体のふしぎしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など
- 行動面：飲酒量・喫煙量増加、仕事のミス、事故など

ストレスと栄養

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ります。

ストレスに強い心身をつくるためにおすすめな栄養素を紹介します。

ビタミンC・E

- ・抗ストレスホルモンの「コルチゾール」の生成に関与しています。
- ・「コルチゾール」は一時的に体内血糖値を増やして、体がストレスに対処する準備をしてくれます。

トリプトファン

- ・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。
- ・「セロトニン」は、体のリズムを整えて快眠しやすい状態にする「メラトニン」を生成します。

ビタミンB群

- ・脳はストレスに対処するときにエネルギーを使います。脳の栄養源となるブドウ糖を効率よくエネルギーに変えるためには、「ビタミンB1・B2・B6」など、さまざまな「ビタミンB群」によるサポートが必要です。



緑黄色野菜

緑黄色野菜のうち、パプリカ、ブロッコリー、ゴーヤはビタミンCを、モロヘイヤやかぼちゃはビタミンEを比較的多く含んでいます。



大豆製品

大豆製品は、「トリプトファン」や「ビタミンB群」などを含んだ食べ物です。中でも納豆や味噌は発酵食品のため、腸内環境をととのえる効果が期待できます。

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てあげましょう。



1日3食きちんと食べる

現代人は、食生活が不規則になりがちです。忙しくても、1日3食きちんと落ちて食べて食べるのがストレス対策の基本です。