

栄養便り

ストレスに良い食べものについて

新しい職場での環境の変化、気温の高低差に伴う体温調節で体だけでなく心の疲労などが原因で、メンタル面が乱れてしまいます。ストレスは万病のもとといわれるように体にも悪影響を及ぼすので注意が必要です。

心が弱っているときの症状ありませんか？

- ① 常に心配事が頭から離れない。
- ② 疲れがとれない。
- ③ なかなか寝付けない。
- ④ 興味がわかない。
- ⑤ 常に不安である。
- ⑥ 食欲がない。



ストレス解消に効果がある栄養素とは？

- セロトニンを作る栄養素
- 抗ストレスホルモンを作る栄養素
- ポリフェノール
- カルシウム 等の4種類

セロトニンは精神を安定させる作用があります。



牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や味噌などの大豆製品、赤身の魚、バナナ、卵などサンマやイワシ、レバー、生姜、にんにくなどビタミン B6 を含むものと食べるとなお効果的にセロトニンをつくることができます。



抗ストレスホルモンを作る栄養素

抗ストレスホルモンの合成にはビタミンB群とビタミンC

ビタミンB群⇒豚肉、卵、牛乳など ビタミンC⇒野菜類、レモン、キウイ、苺などの果物

ポリフェノール



ポリフェノールには不安や緊張感などを緩和し、気持ちを落ち着かせる効果があります。ポリフェノールはカカオに豊富に含まれています。ミルクチョコよりビターチョコの方がカカオ含有率が高いです。カカオ含有率72%や86%のものがオススメです。

カルシウム



イライラしたとき心を落ち着かせるのはカルシウム。神経や筋肉の働きを保つためにも不可欠なミネラルです。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品や魚介類、小松菜など緑黄色野菜にもカルシウムが豊富に含まれています。

ストレス感じてるときに避けたほうが良い食べ物



ストレス抱えてるときに摂取を控えた方が良いものもあります。摂取すると新たなストレスを生む原因となるので、出来る限り控えましょう。

- カフェインを含む飲み物は脳を刺激して集中力を高めるホルモンを分泌させるので摂り過ぎると神経が過敏になり、イライラが増すことも！集中力をアップしたいときはカフェインレスの飲料、煎茶、ほうじ茶、ハーブティーがオススメ。カモミールティーやジャスミンティーなど寝つき悪いときに試してみても？ホットミルクも眠る前など良いでしょう。
- 油っこいもの、糖分たっぷりの甘いもの
ストレスを感じると、甘いものや油物ばかり食べてしまいがち。体が脂質や糖분을代謝するには、抗ストレスホルモン作りに必要なビタミンB類を消費してしまうので食べすぎは控えましょう。

ストレスを感じてるときに避けたほうが良い食べ方

ストレス解消のため暴飲暴食や夜中にお菓子など不規則な生活を改め、1日3食ゆっくり落ち着いて食べる時間をもつことが大切です。

そのときは、仕事しながら、スマホ見ながらなどはやめましょう。

1人で食べるのが寂しいときは、気を使わず過ごせる人と外食するなどしてても良いでしょう。



～まとめ～

あまり食事内容を気にしすぎるのもストレスになるので、好きなものを適度にたべて、ゆっくりリラックスする時間を作ることでストレスを解消しましょう。

カフェなどで1人ゆっくり読書などしながら過ごすのも良いでしょう。