



ストレスと栄養 第14号



人はストレスを感じると、そのストレスに対応しようと反応し、結果としてストレスは心身にさまざまな影響をもたらすことが分かっています。

同じ環境でも、メンタル不調の人、元気な人がいます。ストレス対処法、ストレスに対応した栄養についてまとめてみました。(※以前お渡しした、セロトニンとは？や睡眠障害を読み返してみてください。)



メンタル不調の表れ方



心理面



- 活気の低下
- 気分の落ち込み
- 集中力の低下など…

身体面



- 不眠
- 食欲不振
- めまい・動悸・腹痛・肌荒れなど…

行動面



- お酒やたばこの量が増える
- 過食や拒食
- 気分が乗らず、外出ができない
- けんかななどの攻撃的な行動…

このようなストレスフルな状態が継続すると…
適応障害、うつ病、神経症、心身症、燃え尽き症候群などの疾病に進んでいく。



このような自覚症状がある方は、まずは自分をよく知ることから始めてみましょう～！！

自分の…

- 好きなことは…？
- 心地良い環境は…？
- 苦手なことは…？
- ストレスは…？
- ストレスを感じた時に出てくる変化は…？



自分でできるケアは必ずあります。
生活習慣に変化を作り、悩みを整理し、意識してリフレッシュを心がけてみましょう♪
(運動をする・書く・人に話す・好きなことをする・区切りをつける・視点を変えるなどなど…)

ストレスを感じている脳の中では…
ストレス反応として、ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンなどの神経伝達物質が大量に合成されています。人の精神安定に寄与しているセロトニンの合成にはトリプトファンという必須アミノ酸を摂取する必要があります。タンパク質がトリプトファンに分解されるにはビタミンB6が必要不可欠です。

朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が高まります。

うつ病患者に不足している栄養素…
ビタミンB1、B2、B6、B12、葉酸、トリプトファン、メチオニン、チロシン、EPA、DHA、鉄、亜鉛

「ストレスを感じた時に、甘いものを食べたくなる」という方は多いですが、これは血糖値の一時的な変化で、甘いものは血糖値を乱し、脳へのストレスを与えるという悪循環にもなるため、過剰は望ましくありません。

ストレス対応おすすめメニュー

にんじんのクミン炒め

肌荒れや脱毛を防ぎ体をサビにくくさせる

体を温め、胃や腸の働きを活発にし、香りにリラックス効果

材料(1人分)

- ・人参...40g
- ・油...3g
- ・クミンパウダー...0.2g
- ・カレー粉...0.2g
- ・塩...0.3g

クミンはシードタイプでもOK!

- 1.人参を千切りする
- 2.油で人参を炒め、調味料を入れる

エネルギー	カリウム	リン	塩分
45kcal	120mg	12mg	0.34mg



豚ロースのピカタ

ストレス発散に必要なやビタミンB₁が豊富

卵+豚肉=疲労回復

材料(1人分)

- ・豚ロース...40g
- ・小麦粉...3g
- ・卵...10g
- ・塩...0.3g
- ・こしょう...少々
- ・油...3g

卵は...うずらの卵であれば、1個当たり10gです!

- 1.肉に小麦粉をしっかりとまぶす
- 2.卵を溶いて、1をつける
- 3.フライパンに油を入れ、両面焼き、塩こしょうで味をつける

エネルギー	カリウム	リン	塩分
163kcal	146.1mg	97mg	0.37mg



牛や鶏に比べ、ビタミンB₁が5~10倍豊富です!



カツオのレモンマリネ

ビタミンCは全身の抵抗力や免疫力を高め

トリプトファンやビタミンB₆が豊富。血合い部分に多く含む

材料(1人分)

- ・カツオ...40g
- マリネソース
 - ・エゴマ油...3g
 - ・レモン果汁...5g
 - ・酢...5g
 - ・玉ねぎ...30g
 - ・塩...0.3g

- 1.玉ねぎをスライスする
 - 2.調味料と1を混ぜ、カツオにのせる
- ※レモンでなくてもビタミンCの豊富なユズでもOK!

エネルギー	カリウム	リン	塩分
106kcal	186mg	111mg	0.34mg

カツオはビタミンB群をすべて含みます



かぼちゃのだんご

気力や体力を高め、皮膚や粘膜を強化

材料(1人分)

- 団子
 - ・かぼちゃ...40g
 - ・片栗粉...9g
- あん
 - ・砂糖...5g
 - ・水...20g
 - ・しょうゆ...3g
 - ・片栗粉...1g
 - ・水...5g

- 1.かぼちゃをゆで、水切りする
- 2.片栗粉を1が熱いうちに加え、しっかり混ぜ合わせる
- 3.2を3つに分け、だんご状に丸めて沸騰した湯で2分程ゆでる
- 4.あんは、鍋に砂糖、水を入れひと煮立ちさせ、しょうゆを加え水溶き片栗粉でとろみをつける

エネルギー	カリウム	リン	塩分
79kcal	208mg	29mg	0.44mg

