

# 「楽々ストレス解消法」

毎日の生活のなかで、いやおうなしに受けるストレス。前向きに対処できればこちらのもの。日頃から食生活に気をつけ、栄養状態を万全にし、心身をタフネスにできるといいですね…。



前回に引き続き、ストレスを感じた時に対処する栄養素をご紹介します！

## ビタミンB群

……ストレスがかかっている状態の時は、ビタミンB群が著しく消耗されます。

・ビタミンB1 — 筋肉や神経を動かせる物質をつくるビタミンで、不足すると神経系に異常がでて情緒不安定になります。清涼飲料水、甘い菓子類、インスタント食品、アルコールの摂取が多い人は不足しがちなのでご注意ください。

### 多く含む食品



・ビタミンB6 — 脳の刺激抑制に働き、神経伝達物質の合成にかかわるビタミンです。

### 多く含む食品



・ビタミンB12 — 神経系を正常に働かせ、気持ちを安定させます。野菜には含まれないのでベジタリアンには不足しがち。

### 多く含む食品



\* ビタミンB群にはこの他に、B2、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ピオチンなど計8種類あります。

## ビタミンE

・ストレスが多いと肝臓などで活性酸素がより発生します。抗酸化作用が高いビタミンEがより必要になります。

### 多く含む食品



## ミネラル

・カルシウム — 脳細胞の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる作用があります。カルシウムを効率よく吸収するにはビタミンDと一緒にとるようにします。

### 多く含む食品



・マグネシウム — 抗ストレスホルモンを作り出す副腎皮質機能を助けます。マグネシウムはカルシウムの働きを調整します。カルシウム以上に不足しがちなので十分にとるようにしましょう。

### 多く含む食品



シリーズ「楽々ストレス解消法」は、ひとまずこれで終了です。いまや様々なサプリメントが出回っていますが、基本は毎日の食事です。最近、野菜や海藻、豆類は食べていますか？ 次回のシリーズをお楽しみに！