

「楽々ストレス解消法」

今回は「しっかり食べてストレス解消！」がテーマです。日ごろストレスを感じている方、最近の食事のとりかたはどうか。振り返ってみましょう。



ストレスと栄養は無関係のように思われますが、実はかなり深い関係があります。ストレスによって特定の栄養素が消耗したり、特定の栄養素の助けが必要になります。

たんぱく質……神経伝達物質の合成を盛んにし、脳の働きを活性化させ、精神を安定させます。ストレスの強い状態では、グルココルチコイドの作用により、体たんぱく質が消耗します。たんぱく質の補給が十分であるほどストレスに対する抵抗力が強く、また、回復も早くなります。

< 主菜として1日にこの位の料理や食品を >



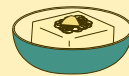
卵1個



魚1尾



肉厚切り1枚



豆腐 1/2丁



(この他)牛乳1本

糖 質……ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源となる栄養素です。砂糖は神経伝達物質であるセロトニンの分泌を促し、心にやすらぎをもたらします。ただし、とりすぎると肥満のもとになり、またビタミンB1を消耗します。

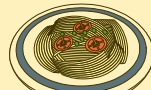
< 主食、嗜好品として1日にとりたい目安量 > 成人女性及び軽い労作の人



ごはん中2ぜん



パン



麺料理



調味料として



菓子

性別・体重・仕事量によって異なります。

ビタミンC……ストレスを感じると副腎皮質ホルモンなどが消耗され、それらを体内で合成するためにビタミンCが必要になります。一日に最低 100mg は必要で、ストレスが多くかかる時は少し多めに

< 副菜、嗜好品として1日にこの位の料理や食品を >



煮物



サラダ



お浸し



酢の物



具だくさんの汁



みかん1個



キーウ1個

スタッフから一言

最近、あなたはどのような食べ方をしていますか？
ストレスに強くなるためには、日頃から栄養素のバランスのとれた食事を規則正しくとることが基本です。何といたっても食品は一つだけの栄養素を含むものではありませんから……。また、一人食でなく、友人や家族と楽しく語らいながら食べること……これもこころの栄養の大切な要素です。

＊ ＊ 次回の楽々ストレス解消法 ＊ ＊
まだまだ いろいろな栄養素が関係しますのでそれをご紹介します。