

ストレスと食生活

かのやの
食べて育む
知恵袋
2020.8



何かと思うようにいかない毎日に、「ストレスがたまっているな」と感じることはありませんか？

心身共に健康に過ごすためには、よい睡眠や休息をとり、好きなことをしてストレス解消をはかるほか、規則正しく栄養バランスのよい食生活を送ることが大変重要です。



自律神経(交感神経と副交感神経)の働き

交感神経



副交感神経



脈拍が速くなる	心臓	脈拍が遅くなる
収縮する	末梢神経	拡張する
上昇する	血圧	低下する
拡大する	瞳孔	縮小する
運動抑制する	腸管	運動亢進する
気管支が緩む	気道	気管支が収縮する
亢進する	発汗	低下する

急性のストレス

重要な会議で説明を行うときなど、

「心臓がドキドキ、顔は紅潮、手に汗握る、のどはカラカラ、胃がキュットなる」のは交感神経によるもので急性のストレスを受けた状態です。

しばらくして、ホッとすると無性におなかがすいてくるのは副交感神経によりリラックスした状態になっていることを表しています。



慢性のストレス

職場でいつも怒られてビクビクしながら仕事をしている状態は、慢性のストレス状態です。ビクビクしながら警戒体制をとっていると、脳からホルモン系へ命令が出されストレスホルモンが放出し、戦いに備えて脂肪が貯め込まれます。



ストレスへの対処法

ストレスが加わると「より食べてしまい、太る人」「食べられなくなり、やせる人」に分かれます。やけ食いや無茶食いは、ストレスから解放されるための手軽な手段ですが、食べたいという衝動が抑えきれなくなるので、

あなた自身が食べ物の奴隷にならないよう、ストレスが軽減できるその他の手段をぜひ見つけてください。

ストレスによって免疫機能が下がることがわかっています。

また、ストレスは多くの病気の発症と悪化に関わっていることが明らかになってきました。

お休みをとってリフレッシュすることもおすすめですが、日頃からストレス対策を行い、毎日元気に過ごしましょう。



イライラとカルシウム

カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。

そのため、カルシウム不足＝脳神経の興奮＝イライラと考えられがちです。

カルシウムは体内で厳密にシステム管理されているのでカルシウムを含んだ物を食べないからといって、即イライラ人間になることはありません。

しかし、毎日適量のカルシウムを摂取しておかないと、骨からカルシウムが在庫されてばかりでは、在庫なしという緊急事態に陥ってしまいます。



ストレス時に必要な栄養素

ストレスに強い体を作るには食事も大切です。

体にストレスが加わると、その刺激に対抗して体を守ろうとする防御反応が生じます。

それによって、必要となる栄養素・消耗する栄養素があります。

これらの栄養素をしっかり摂っておくことと、バランスの良い食事を摂ることで、ストレスに負けない体づくりをしておくことが大切です。

ストレスで必要・消耗する栄養素	積極的に摂りたい食品
<p>ビタミンB・C群 副腎からのホルモン合成増加のため消耗</p> 	<p>ビタミンB1 豚肉、レバー、うなぎ、かつお、玄米</p> <p>ビタミンB2 レバー、うなぎ、さば、卵、乳製品</p> <p>ビタミンC ブロッコリー、小松菜、ピーマン、じゃがいも、キウイ、かんきつ類</p>
<p>たんぱく質・抗酸化ビタミン (ビタミンC・β-カロテン・ビタミンE) 副腎皮質ホルモン分泌によるたんぱく質の分解亢進・免疫機能低下に備え補給</p> 	<p>良質な動物性たんぱく質 肉類、魚介類、牛乳、乳製品、卵</p> <p>β-カロテン ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、春菊</p> <p>ビタミンE たらこ、すじこ、うなぎ、ぶり、アーモンド かぼちゃ、アボカド、抹茶</p>
<p>カルシウム・マグネシウム 尿中のミネラル排泄量増加により消耗</p> 	<p>カルシウム 牛乳、乳製品、小魚、小松菜、豆腐、切り干し大根、ひじき</p> <p>マグネシウム 納豆、かき、ほうれん草、ホタテ貝、枝豆、ピーナッツ、ごま、アーモンド</p>

