

ストレスを感じたときに必要な食事

ストレスは環境の変化や人間関係、不安や悩みなどの心理状況など日常で起こる様々な変化や刺激などが要因となります。適度なストレスは生活の張り合いにもなりますが、過度なストレスは様々な病気の引き金となる可能性があります。ストレスで病気を引き起こさないためにも、普段の食事からストレスに対抗できる栄養素をとりましょう。

ストレスを受けたときの体への影響

ストレスを受け続けると、自律神経に影響が出てきます。自律神経は意思とは関係なく働いている神経で、血圧や体温の調節、食べ物の消化など生きる上で欠かせない働きを維持しています。自律神経には活動時に働く「交感神経」と休息時に働く「副交感神経」があり、ストレスを受けると交感神経が優位に働きます。交感神経が優位に働くと、血糖値を上昇させたり、血圧を上昇させたり、胃痛・下痢・便秘など消化吸収に影響を及ぼします。

* * ストレスに負けない食生活 * *

●3 食規則正しく、バランスよく食べましょう。

欠食をしたり、偏食をしたり、一回の食事量が少なかったりすると必要な栄養素をとり逃してしまいます。食事の時間はできるだけ一定にし、1回の食事では**主食**(ごはん、パン、麺類など)・**主菜**(肉、魚、卵、大豆製品など)・**副菜**(野菜やきのこなど)をそろえてバランスの良い食事を心がけ、生活のリズムを整えましょう。



●良質なたんぱく質をとりましょう。

たんぱく質はストレスに対抗するホルモンや神経伝達物質の材料となります。ストレスを受けると体を守るためにホルモンや神経伝達物質がたくさん必要となり、消費量が増えます。不足しないようにとりましょう。肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品などさまざまな食品からとりましょう。



●ストレスに対抗する栄養素をとりましょう。

パントテン酸・・・ビタミンB群に含まれるビタミンで、抗ストレスホルモンの生成を助ける働きがあります。

腸内細菌でも作ることができるため、普通の食事を続けていれば欠乏の心配は少ない栄養素です。

【多く含む食品】牛・豚・鶏のレバー、うなぎ、納豆など



ビタミンC・・・抗ストレスホルモンを生成するときに必要です。不足するとホルモンが十分に作られず、ストレスへの抵抗力が弱まります。

【多く含む食品】ピーマン、ブロッコリー、いちご、柑橘類など



トリプトファン・・・精神を安定させる物質「セロトニン」の材料となる必須アミノ酸です。

体内では合成できないため、食事からとる必要があります。

【多く含む食品】肉類、牛乳・チーズなどの乳製品、大豆製品、ピーナッツ、バナナなど



カルシウム、マグネシウム・・・神経の機能を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があります。

【多く含む食品】カルシウム・・・乳製品、小魚、大豆製品、青菜野菜など

マグネシウム・・・ナッツ類、大豆製品、海藻など



様々な食品をとって、ストレスに負けない体をつくりましょう！

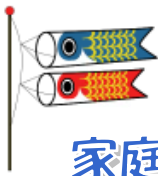
※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「お弁当でらくらくバランス食&いちご大福」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：5月14日(火)、16日(木)、24日(金) 9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：350円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ5月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！ **ストレスから体を守るレシピ**

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

ひき肉とチーズの巾着焼き

材料(2人分)

油揚げ	大 2 枚	A	減塩しょうゆ	大さじ 1/2
鶏ひき肉	150g		塩	ひとつまみ
スライスチーズ	2 枚		こしょう	少々
玉ねぎ	25g			
おろししょうが	小さじ 1			

※ひとつまみ(指2本)・・・0.2g

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、油揚げは半分に切って切り口を開く。チーズは4等分に切る。
- 2 ボウルに玉ねぎ、鶏ひき肉、おろししょうが、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 2を4等分にし、油揚げに詰め、チーズをさし込んで爪楊枝で口をとめる。
- 4 オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて3を並べ、6～8分程焼く。裏返し6～8分程度焼く。

※中までしっかり火を通してください。

1人分の栄養価

302kcal / たんぱく質 22.9g / 脂質 21.5g
炭水化物 2.1g / 塩分 1.0g**小松菜としらすの甘辛炒め**

材料(2人分)

小松菜	200g	A	減塩しょうゆ	小さじ 2
しらす干し	20g		はちみつ	小さじ 2
オリーブ油	小さじ 1		豆板醤	小さじ 1/3

作り方

- 1 小松菜は2～3cm程度の長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、小松菜、しらす干しを炒める。小松菜がしんなりしてきたらAを加える。

1人分の栄養価

78kcal / たんぱく質 6.1g / 脂質 2.6g
炭水化物 8.6g / 塩分 1.3g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

