

今回のテーマは 『ストレス』 ～ストレスと生活習慣病～

家庭で、職場で、学校で、私たちはストレスの多い日常で暮らしています。イライラや悩み、不安、恐れなどの精神状態は、放っておくと様々な身体の異常を引き起こしたり、生活習慣病を招いたりしてしまいます。ストレスをまったくなくすことは無理としても、うまくつきあうには…、またストレスに強くなるには…など、過度にため込む前になんとかやわらげたいものです。



ストレスとは

ストレスというと、まず人間関係の悩みや仕事上のトラブルなどによっておこる精神的(内的)なものを言うように思えますが、寒さや暑さにさらされたときや激しいスポーツ後のような外的なものも含まれます。

また、最近よく耳にする「活性酸素」によって、体内で細胞に及ぼされるトラブル(酸化ストレス)も広い意味でストレスと言われます。

医学的には、脳下垂体から生成される副腎皮質刺激ホルモン(ACTH)の分泌を促すような内外の刺激を「ストレッサー」と呼びますが、これによって引き起こされる一連の生体防御反応を「ストレス」と呼びます。

つまり、体の内外の刺激に対して体が防御しようとする反応のことを指しています。

<ストレスの種類>

- ① 物理的ストレス: 温度や気圧の変化、騒音、手術、外傷など
- ② 化学的ストレス: 喫煙、飲酒、薬物、栄養不足など
- ③ 生物学的ストレス: 細菌、ウイルス、寄生虫、ダニなど
- ④ 心理的ストレス: 人間関係、社会的重圧、精神的な苦痛、怒り・不安・憎しみ・緊張など

ストレスの体への影響

人はストレスを受けると、それに反応して影響を最小限に抑え、普通に保とうとする力が働きます。適度なストレスは体と心のバランスを保つためには必要ですが、長く続くと、ストレスに対する抵抗力が弱まり、もとの状態に戻りにくくなってしまいます。それが胃や十二指腸潰瘍・高血圧・頭痛・肩こり・めまいなどといった症状として現れたり、体の免疫力が低下して感染抵抗力が衰えるために、風邪をひきやすくなったりします。命に関わるような脳梗塞や脳内出血・心筋梗塞なども、ストレスが原因で活性酸素によって血管を痛めたり血液の流れを悪くしてしまうためにおこるとも言われます。

また、最近では糖尿病や肥満もストレスが原因となっておこることが多いと言われていています。起きられなくて朝食抜きや、忙しくて1食抜いてまとめ食いをする人もいますが、摂取回数が少ないほど食べたものが身につきやすくなります。さらに、生活が夜型になり、遅い時間に大量の食事をしたり、ストレス発散のために夜間に飲んだり食べたりする機会も多いと思いますが、エネルギー消費の少ない夜にまとめて食べると、いっそう肥満が形成されやすくなります。最近は外食産業が発達し、ファーストフード店やコンビニエンスストアが建ち並び、高カロリー、高脂肪の食品をいつでも手軽に手に入れることができます。つまり、ストレス発散のために、いつでも欲しいものを欲しだけ食べることができるのです。このような環境の中では、ストレス性の肥満や糖尿病が増えるのは当然のことかもしれません。



ストレスを解消するためには

少しでもストレスを少なくするには次のようなことに積極的に取り組みましょう。

●十分な睡眠と休養

ストレスを解消するためには十分な睡眠はもちろんリラックスできる時間を持つことが大切です。入浴(半身浴や温泉浴などが効果的)・音楽鑑賞・アロマテラピーなど。



●リラックスできる運動(有酸素運動)

体を動かすこと自体ストレスの解消になりますが、激しい運動のしすぎはかえってストレスを生み、活性酸素を体内に増やしてしまうので注意が必要です。

全身を使って毎日できる運動で、軽く汗をかく程度の有酸素運動が効果的です。

普段から運動をしている人は、血液の流れもよくなり、また食事で摂った抗酸化物の働きを助け全身に送り込むという利点もあると言われています。

●ストレスに強くなる栄養

休養や適度な運動に加えて、活性酸素から体を守りストレスに強くなるように食生活も見直しましょう。



ストレスと関係する栄養素

ストレスと栄養は無関係のように思われますが、以外と関係が深いのです。

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となったりします。

過度のストレスが長い間続くと、栄養障害の心配も考えられるのです。

★ブドウ糖

ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源で、ストレスによって血液からの供給源が足りないと脳の活動が低下します。摂りすぎは肥満の原因などにもなりますが、極端なダイエットなどで抜いたりしていると逆にイライラのもとになります。

★たんぱく質

ストレスによってホルモンの分泌が盛んになると、それがたんぱく質の代謝を亢進させます。たんぱく質の消費が増すので十分たんぱく質を摂ることが必要になります。

★ビタミン

ストレスにさらされると、その状態を改善して体の中の働きを保とうとして、副腎皮質ホルモンなど他種類のホルモンが分泌されます。それらのホルモンの合成にはビタミンCやビタミンB群が必要なため、ストレスが多くなるとそれだけたくさんのビタミンC、ビタミンB群が必要になります。

また、ストレスによって抗酸化機能が低下して、ガンや動脈硬化などの生活習慣病の誘発や促進につながりますが、それを防ぐためには抗酸化ビタミンのビタミンCやビタミンE、β-カロチンを不足しないように摂ることが重要です。

ビタミンB群 (B₁・B₂・B₆・B₁₂・パントテン酸・ナイアシン)は抗ストレス作用があり、またたんぱく質や細胞の新生に関わったり、糖質の代謝を助けたりします。

★カルシウムとマグネシウム

精神的なストレス、生理的なストレスによってカルシウムとマグネシウムの尿中排泄量が増えます。

また、カルシウムには脳細胞の興奮を抑えて気持ちを落ち着かせる作用があるので、十分なカルシウムを摂ることで精神の興奮を抑え、ストレスに強くなることができます。

おすすめ一品料理

ポークビーンズ

(エネルギー 474kcal、塩分 2.0g)

☆豚肉も大豆も良質たんぱく質源で、疲労回復に効果のあるビタミンB₁を多く含んでいる一品です

材料	4人分
豚もも薄切り肉	300g
水煮大豆	400g
玉ねぎ	中1個
にんにく	2かけ
トマトの水煮(缶詰)	2缶(400g)
コンソメスープ	1カップ
オリーブ油	大さじ2
塩、こしょう	各少々
パセリのみじん切り	適量

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。水煮大豆は汁気をきっておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して玉ねぎとにんにくを炒め、少し色づいてきたら豚肉を加えて炒め、大豆とコンソメスープを加える。トマトを中の汁ごと手でつぶして入れ、ふたをして大豆が軟らかくなって汁気がなくなるまで20分ほど煮る。
- ③ 塩とこしょうで味をととのえ、器に盛りパセリを散らす。

赤ピーマンの辛味炒め

(エネルギー 72kcal、塩分 0.6g)

☆赤ピーマンにはβ-カロチンやビタミンCが豊富です。赤ピーマンだけでなく、いろいろなピーマンを使うとカラフルです

材料	4人分
赤ピーマン	2個
にんにくのみじん切り	少々
ねぎのみじん切り	小さじ2
ごま油	大さじ1
a { トマトケチャップ	大さじ2
トウバンジャン	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 赤ピーマンはへたと種を取り除き、一口大の乱切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(700W)で3分加熱する。
- ② フライパンにごま油を熱してにんにくとねぎを炒め、赤ピーマンを加えて炒め、aで調味する。



春菊とひじきのくるみ酢あえ

(エネルギー 102kcal、塩分 0.6g)

☆β-カロチン、カルシウムビタミンEを多く含む一品です

材料	4人分
春菊	300g
ひじき(乾燥)	8g
くるみ	40g
a { 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ4

作り方

- ① ひじきはさっと洗い、水につけて戻し、ゆで、湯をきって冷ます。
- ② 春菊はゆでて水にさらし、絞って3cm長さに切る。
- ③ くるみはすりつぶし、aと混ぜ、ひじきと春菊をあえる。



グレープフルーツとわかめのサラダ

(エネルギー 136kcal、塩分 1.0g)

☆ビタミンCが豊富なグレープフルーツと、ミネラルたっぷりのわかめを合わせました

材料	4人分
グレープフルーツ	2個
塩蔵わかめ	60g
a { 粒入りマスタード	大さじ2
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2
おろし玉ねぎ	大さじ2
塩、こしょう	各少々

作り方

- ① グレープフルーツは皮と薄皮を除き、食べやすい大きさにちぎる。
- ② わかめは洗ってから水に浸して戻し、水気を絞って2~3cmに切り、ざるに入れて熱湯をかけ、すぐに水にとって冷まし、水気を絞る。
- ③ ①とわかめを混ぜ合わせたaであえる。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 高畑、実広、紙谷、安田、田中