

今回のテーマは『ココロの元気になる食事』 ～体に優しい食事はココロにも優しい～

せわしい現代社会でお疲れ気味の方、結構いらっやいませんか？

体が元気なことはもちろん、ココロも元気でないとパワフルに過ごすことができません。

ココロに元気がなくなるのは、環境や病気、性格、過労などの要因も関係しますが、食事也大いに関係しています。

なぜなら、感情などの“ココロ”の部分も脳がつかさどり、その脳の健全化のためにはミネラルやビタミンなどが、非常に重要であることがわかっているからです。

栄養とココロはつながっている！

① 糖類の過剰な清涼飲料水やお菓子を食べすぎると…

過剰な糖質をエネルギーに変えようとして、脳のエネルギー代謝に必要な体内のビタミンB1が大量に奪われます。

その結果、脳の働きが鈍くなり、気持ちが落ち着かなくなったりすることがあります。



② カフェインを摂りすぎると…

コーヒーや紅茶に含まれるカフェインは適量だと気分を高めてくれますが、利尿作用もありますので、摂りすぎると体の中の栄養も同時に排泄させて体のなかの必要な栄養を奪ってしまいます。



③ アルコールを摂りすぎると…

適量のアルコールは気分を高めてくれ、ストレス解消になります。

しかし、大量のアルコール摂取すると、分解するためにナイアシンとビタミンB1を大量消費します



④ おかずを取りすぎると…

おかずの取りすぎると、脂肪とタンパク質過剰になってしまいます。

その脂肪とタンパク質をエネルギーにするビタミンが不足して、燃やしきれなかったものがたまり、体調が優れなくなります。すると気分もなんとなく優れなくなります。



食べ物をエネルギーに変えるために必要な栄養素が、含まれていない食品または必要な量より少ない食品を、食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることによって、体内の栄養素が無駄遣いされてしまいます。その結果、体内での代謝がうまく回らず、ココロと体の元気が奪われてしまいます。

ココロと体を元気にする食事

ココロと体の元気を保つため、栄養のバランスを考えた食生活が大切です。そのためには、栄養素を無駄遣いする食事を改善し、必要な栄養素を十分補給しましょう。

栄養素の使いすぎを改善しましょう！

- ① お菓子はなるべく控えめに。
果物のジュースの取り過ぎ、菓子パンを食事代わりにするのはやめましょう。
- ② カフェイン(コーヒー・紅茶・清涼飲料水など)やアルコールは適量にしましょう。
- ③ 食事は腹八分までにしましょう。

ココロを元気にする栄養素を補給しましょう

①一汁三菜を揃えた食事を

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれています。

ただし、含有量・割合は食べ物によって差があります。

一つの食べ物で万能なものはないので、いろいろな食材を組合わせて、食べましょう。

主食: ご飯・パン・麺類など

汁 : 味噌汁・澄まし汁など

主菜: 肉・魚・大豆製品・卵などを使ったメインのおかず

副菜: 野菜中心の小さなおかず

* カレーライス・どんぶり物・ラーメンなど単品メニューを選んだときは、サラダやお浸しなど

野菜を中心にしたおかずを追加するか、あとから野菜ジュースをプラスするなど工夫してみましょう。

* お弁当はご飯: おかず = 1:1で、野菜: 肉・魚 = 1~1.5:1になるようにするとよいです。



②ビタミンB1とアリシンを含む食材でやる気アップ！

脳のエネルギー源であるブドウ糖代謝に必要なビタミンB1。これをたくさん含む食品が

豚もも肉・カツオ・大豆などです。それらに、にんにく・ねぎ・にらなどのアリシンという

ビタミンB1の吸収をよくしてくれる食材を組み合わせた料理がおすすめです。

例えば、豚キムチ・カツオのタタキ・にらと豆腐の炒め物などがおすすめです！



③カルシウムとマグネシウムでココロのイライラを鎮めましょう

カルシウムとマグネシウムは丈夫な骨をつくる組み合わせです。

実は、その組み合わせが精神安定剤としても大きな役割を果たしているのです。

カルシウムを多く含む乳製品・いわし・さけ・ひじき・切干大根などの食品や、

マグネシウムを多く含むひじき・アーモンド・カシューナッツ・大豆製品などの食品をしっかりとりましょう。



④ストレスに対抗するためビタミンCとタンパク質をしっかりと

ストレスに対抗する作用をもつ副腎皮質ホルモンというホルモンをつくるのに、ビタミンCが大きく関与しています。



ストレスがかかるほど、ココロと体を守ろうとしてそのホルモンが分泌されます。

そのため、材料のタンパク質とビタミンCが失われてしまうのです。

タンパク質を多く含む魚・肉・大豆・乳製品・卵などの食品や、ビタミンCを多く含むブロッコリー・ジャガイモ・柑橘類・緑黄色野菜などをしっかりと取りましょう。



おすすめ料理

<ブロッコリーとツナのチーズ焼き>

(エネルギー1人分:202kcal)

～ストレス対抗!～

材料	分量(2人分)
ブロッコリー	160g
ツナ	160g
にんにく	1かけ
バター	少量
とろけるチーズ	1枚
塩コショウ	少々

<作り方>

- ①ブロッコリーは子房に分けてさっとゆでる。
- ②ツナは油をきる
- ③にんにくはみじん切りにしておく
- ④耐熱皿にバターを薄くぬり、①のブロッコリーと②のツナを交互に並べいれ、③のにんにくを散らしてチーズをのせる
- ⑤オーブントースターで約15分焼く



<豚もも肉とねぎの酢醤油炒め>

(エネルギー1人分:155kcal)

～やる気アップ!～

材料	分量(2人分)
豚もも肉	120g
ねぎ	100g
しょうゆ	小さじ1
┌ 酢	大さじ1/2
油	大さじ1/2

<作り方>

- ①ねぎは斜めに1cm幅に切る
- ②調味料を混ぜ合わせておく
- ③フライパンに油を熱し豚肉をいためる
- ④色が変わったら②を加え混ぜ、最後にネギを加える。



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、広島鉄道病院等、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/>

☆次回の食通信のテーマは、“食中毒”を予定しております。

栄養士 小田・岩崎・後藤・末房・廣田・横山

