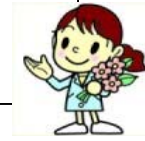




## 今回のテーマ ストレス

～『こころ』と『からだ』は健康ですか?～



新しい環境、新しい生活・・・季節の変わりめでストレスを感じていませんか？  
わたしたちは、毎日の生活を通してさまざまなストレスを感じています。  
わたしたちの身のまわりのあらゆる刺激がストレッサー(ストレスを与えるもの)  
となるので、そのストレスとうまく付き合うことが大切になります。



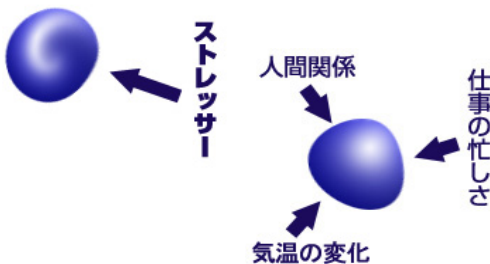
### ストレスとは？

#### ●ストレスのない状態



「ストレス」とは、例えば、ボールに圧力がかかってひずんだような状態のことをいいます。  
このとき、ストレス状態を引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。  
図の「人間関係」や「仕事の忙しさ」や「気温の変化」などが「ストレッサー」に当たります。  
「ストレス」とは、「ストレッサー」が加わって、「心身に負荷がかかった状態」と考えてもいいでしょう。

#### ●ストレスのかかった状態



ストレスとは刺激に対する反応ということもできます。  
その反応には、悪い反応もあれば、よい反応もあります。  
■良いストレス (eustress)  
例えば、目標、夢、スポーツ、良い人間関係など、自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれる刺激とその状態。  
■悪いストレス (distress)  
「悪いストレス」とは、例えば、過労、悪い人間関係、不安など、自分のからだやこころが苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするような刺激とその状態。

(参照HP : <http://www.stresscare.com/>)

### ストレッサーの種類

物理的  
ストレス

暑さ、寒さ、けが、騒音など

生理的  
ストレス

肉体的疲労や病気など

心理的  
ストレス

人間関係や経済的不安など

ストレス  
症状

#### ●精神面の変化

情緒が不安定になり、イライラして不機嫌になったり気分が暗く落ち込んだりします。気力や集中力も低下し、仕事や家事もはかどらなくなります。  
ひどい場合は、強い不安感に襲われ、いても立ってもいられないような気分になることもあります。  
人によっては、妄想や幻覚、せん妄(意識がこん混濁して、落ち着きがなくなり、錯覚や幻視などを伴う状態)などの精神症状が現れることもあります。

#### ●身体面の変化

ストレスが過剰になると、自律神経系の働きが乱れます。  
そのため、主に自律神経失調症と呼ばれる症状が現れるようになります。具体的には、体がだるく、疲れやすくなります。  
また、頭痛、動悸、めまい、胸の痛み、呼吸困難、肩こりなどのほか、食欲不振、胸やけ、吐き気、腹部膨満感、便秘、下痢などの胃腸症状が起こることがあります。

※ストレスがその人の許容範囲を超えると、心や体にサインが現れます。  
ストレスで病気にならないためには、そのサイン見逃さないことが大切です。

# ストレスの影響を小さくする食事

ストレスがたまると、やけ食いをしたり、逆に拒食症になったりと心と食事は密接な関係を持っています。栄養のバランスのとれた食事でストレスに強くなりましょう。

## ☆心のバランスを整える食事のポイント☆

- ★1日3食規則正しく 特に朝食はしっかりと
- ★目標1日30品目 バランスのとれた食事を
- ★インスタント食品・加工食品は控えめに
- ★会話は最高の調味料 家族や友人と楽しく食卓を囲む



## <ストレスの影響を小さくするための栄養>

栄養素	主な働き	多く含まれる食品
タンパク質	身体の成分をつくり、活力を生み出す。自律神経を調節し免疫機能を高める。不足するとストレス耐性が弱まる。	牛肉・豚肉・鶏肉・あじ・まぐろ・鮭・牛乳・ヨーグルト・チーズ・鶏卵・木綿豆腐・納豆など 
ビタミンB群 (パントテン酸)	神経の働きを正常にする。(パントテン酸はストレスホルモンの産出を促進する働きを持つ)	豚ひれ肉・ピーナッツ・やつめうなぎ・焼きのり・干しいたけ・牛乳など 
ビタミンC	抗ストレスビタミンであり、ストレスに対する抵抗力をつけ、自律神経のバランスを整える。	いちご・オレンジ・柿・キウイ・ブロッコリー・ピーマン・かぶ・小松菜・れんこん・じゃがいも・さつまいもなど 
ビタミンE	ホルモンの分泌の乱れを調節する。血行を促進する。	ナッツ類・うなぎの蒲焼き・生たらこ・かぼちゃ・ほうれん草・綿実油・コーン油・大豆油など 
カルシウム	神経のイライラを鎮める。	牛乳・チーズ・木綿豆腐・ひじき・煮干し・切り干し大根・いわし丸干し・しらす干しなど 

※偏食は身体的にも精神的にもストレス大！上記の栄養素を含む食事の基本である、「主食・たんぱく質・野菜」の3点セットを習慣づけ、バランスよく食べるようにしましょう。

最近、TVや雑誌でよく見かける・・・

## GABA (ギャバ) ってご存知ですか??



ギャバはアミノ酸の一種で、正式名称を“ $\gamma$  (ガンマ)-アミノ酪酸”といいます。

ギャバには、気持ちを落ち着かせる「抗ストレス作用」があるといわれ、脳に存在する抑制系の神経伝達物質として、ストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせる働きをしています。

通常、ギャバは睡眠中、特に深い眠りに入っているときに生成されるため、睡眠不足はこのギャバ不足にもつながるとされています。

最近、ギャバの研究が進み、食べ物によって摂ったギャバも脳へ届くことがようやくわかってきました。

ギャバは動物や植物の内にある天然のアミノ酸なので、日頃私たちが口にするさまざまな食べ物に含まれています。疲れている時にチョコレートを食べてホッとした経験はないでしょうか？

チョコレートの原料カカオにも含まれています。

また発芽玄米には、白米に含まれる約10倍にあたる100g中に10mgのギャバが含まれています。

この他にも、トマト、なす、アスパラガス、かぼちゃ、きゅうり、メロン、みかんなどの野菜や果物、漬物、キムチなどの一部の発酵食品にもギャバが多く含まれています。

※チョコレートなどの菓子類にはギャバ以外にも糖分などの栄養素が含まれていますので、食べすぎに注意しましょう！！

◎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、全国すべての病医院の処方箋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。<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 廣田・植田・宇根・小田・佐々木・篠田・島岡・新川・為政・西光・中野・広井・藤原

