

お元気ですか？

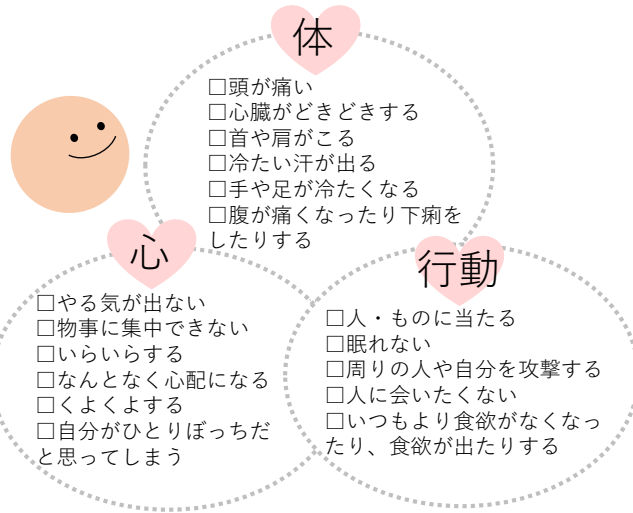
あなたのこころ



こころの健康だより VOL.14 **食事で心のバランスを整える** 出水保健センター

ストレスを感じると体はどうなる？

人はストレスを受けると、ストレスから自分を守ろうと、自律神経系や内分泌系・免疫系によってコントロールされながら、身体の内部環境を一定に保つように力が働きます。しかし過剰なストレスが続くと、ストレスに対する抵抗力が弱まり、状態を安定させようとする働きに乱れが生じます。この時に、身体に蓄えられた栄養素が大量に消費されます。栄養素を不足したままにしておくともストレスはより強くなり、こころの不調につながります。またストレスの多い生活では食生活が不規則になりがちです。このようにストレスと食事は密接な関わりがあります。



当てはまる症状があったら食生活の乱れが原因かも・・・？

幸せホルモンがストレスで激減!?

ノルアドレナリン

緊張・不安・
集中力

ドーパミン

喜び・快樂・
意欲

調整
セロトニン

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは、感情のコントロールに関わって気持ちを安定させる神経伝達物質です。セロトニンが活性化することにより、ストレスによる過興奮を抑え、脳を落ち着かせ、クリアな状態に保ってくれています。

しかし、強いストレスがたまり続けると、脳内のホルモンバランスが崩れ、セロトニンが足りなくなること、心の病気にかかりやすくなってしまいます。

セロトニンはトリプトファンという必須アミノ酸を材料に、脳内で作られます。

このトリプトファンと、ビタミンB6を含む食品を一緒に摂ると、セロトニンが作られやすくなり気持ちを安定させる効果が高まります。

トリプトファン
(必須アミノ酸)

体内で作られないため
食べ物から摂取する



肉・魚・大豆製品などに豊富

ビタミンB6



動物性食品に
豊富

セロトニン

気持ちを安定
させる役割



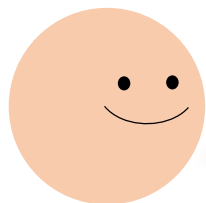
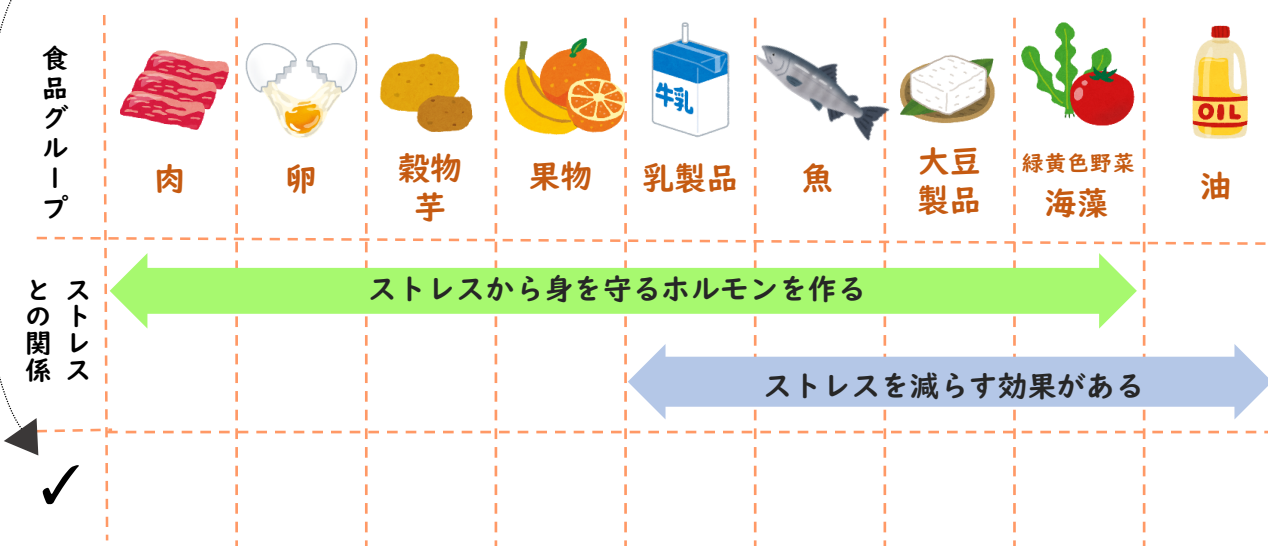
必要な栄養素

栄養素の中には、神経の興奮を鎮め精神を安定させる作用があるものや、ストレスから身を守るホルモンをつくるのに必要なものがあり、これらが不足すると、ストレスを感じやすくなったり、心のバランスが崩れやすくなったりします。

しかし、ストレスに強い体をつくるのに必要な栄養素は1つではなく、またその栄養素を含む食品も多くあるため、特定の食品をとるより幅広い食品から多くの栄養素をとることが大切です。

ストレスに強くなる食品をとれていますか？

1日を通して食べた食品に✓をつけてください。



✓はいくつ付きましたか？

もし空欄が1つでもあった方は、✓が増えるように食べていない食品を意識して取り入れてみましょう。1日分より1週間分のチェックをすると、日頃あまりとれていない食材を見つけやすいです。ストレスに強くなる体を手に入れましょう。

食事で心のバランスを整える

STEP.1

1日3食食べよう

欠食すると、そのぶん体に必要な栄養素をとるチャンスを逃すことになります。食材に関わらず、欠食のない日を増やしましょう。

STEP.2

楽しく食べよう

おいしいものを楽しくリラックスして食事を取りましょう。食事環境を変えてみるのもひとつの方法です。

STEP.3

続けて食べよう

消費した栄養素を補うためにも、できるだけ多くの食品を毎日とりましょう。

