

# 第32回 栄養教室



## テーマ：心を元気にする食生活！

～ストレスと上手に付き合いましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

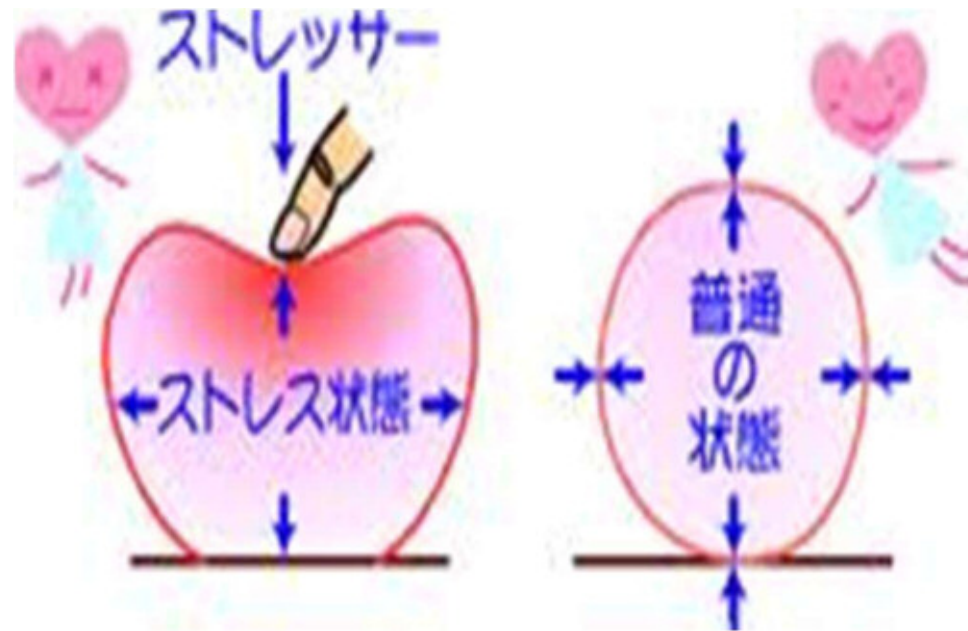
保健師 吉山 沙織



平成26年4月26日(土)

## ストレスって何？

元々は物理学の言葉で、物体に生じた「歪み」のことです。これが20世紀から生命に起こる「歪み」として、使われるようになりました。



ストレスには、そのストレスを引き起こす原因(ス  
トレッサー)があります。

(1) 物理的ストレス

暑さ、寒さ、騒音、混雑など

(2) 化学的ストレス

公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰など

(3) 心理的ストレス

人間関係、仕事上の問題、家庭の問題など

ストレスになりうる要因に対して、人間の体を安定した状態に保とうとする働きを**生体恒常性(ホメオスタシス)**といいます。

ホメオスタシスは主に自律神経系による神経系の調節と、ホルモンによる体液系の2つがあります。

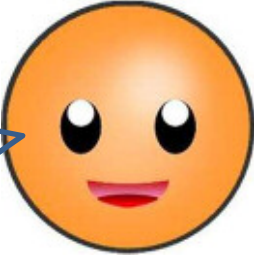
# 自律神経系とは

自律神経系には交感神経と副交感神経があり、互いに反対の役割を持っています。

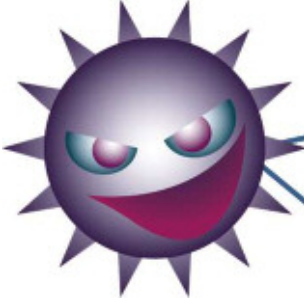
## 交感神経と副交感神経のはたらき

器 官	交 感 神 経	副 交 感 神 経
瞳孔	大きくなる	小さくなる
涙腺	涙が出ない	涙が出る
唾液腺	量が少なく、濃くなる	量が多く、薄くなる
気管	広げる	狭める
心臓	拍動が速くなる	拍動が遅くなる
冠動脈	ちぢむ	ひろがる
皮膚	ちぢむ	ひろがる
血圧	高くなる	低くなる
胃腸	活動をおさえる	活動がすすむ
消化管	消化液の分泌を抑える	消化液の分泌を高める
胆のう	胆汁の分泌を抑える	胆汁の分泌を高める
膀胱	開く(排尿をおさえる)	収縮(排尿する)
立毛筋	収縮(鳥肌がたつ)	ゆるむ
汗腺	汗が濃くなる	汗が薄くなる
陰茎	血管が収縮する(射精)	血管が拡大する(勃起)
子宮	ちぢむ	ひろがる
白血球数	増加する	減少する
呼吸運動	促進する	抑制する

ストレスがかかると、交感神経が緊張し、コルチゾール、アドレナリン、ノルアドレナリンなどのストレスホルモンが分泌されます。特にコルチゾールは長い間過剰に分泌されることによって様々な症状を引き起こします。



炎症を抑える作用、代謝の強化など



免疫力の低下、  
血圧・血糖の上昇、  
筋肉・骨量の低下、  
成長ホルモンの抑制など

# ストレスによって起こる症状

## 心理・精神症状

不眠、いらいらする、疲れやすい、気力がわかない、怒りっぽくなる、食欲がなくなる

## 行動症状

喫煙、過度の飲酒、過食・拒食、小さなミスを犯しやすくなる

肩がこる、下痢・便秘、目が疲れる、腹痛、頭痛、肌荒れ、めまい、動悸

## 身体症状



# ストレスを解消しよう！！

## ○音楽をきく

音楽を聴くことにより、脳からアルファ波がでます。このアルファ波はリラックスしている時に出るもので、免疫力を高め、皮膚温度をあげて筋肉を弛緩させる効果があります。





## ○運動をしよう！！

ストレスを感じる時に、体内でカテコールアミンという物質が分泌されます。カテコールアミンは、「不安感」や「いらいら」を誘発します。有酸素運動をすることで、このカテコールアミンは代謝され「不安感」や「いらいら」を打ち消してくれます。



## 有酸素運動とは

比較的軽度の長時間行うことが出来る運動を言います。ジョギングやエアロビクス、サイクリングなどを言います。効果的な有酸素運動は20分以上の継続的な運動です。



## 運動の目安

運動強度 = (心拍数 - 安静時心拍数) ÷ (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 100

目標心拍数 = 運動強度 × (最大心拍数 - 安静時心拍数) + 安静時心拍数

推測される最大心拍数 = 220 - 年齢

運動強度50～70%が有酸素運動と言われています。たとえば60歳、安静時心拍60の人が運動強度50%の運動をする場合、

$$\begin{aligned} \text{目標心拍数} &= 0.5 \times (160 - 60) + 60 \\ &= 110 \end{aligned}$$

つまり、心拍数110回/分程度の運動をすれば良いということです。

# ちょっと休憩

ストレッチ&頭の体操を  
してみよう♪

# ストレスがたまると・・・

**食欲がなくなる？好きな物をドカ食い？**

**ストレス解消に好きな物を食べるのは一時的には悪くはありませんが・・・**

**慢性化してしまうと心にも体にも良くありません。**



# ストレスを感じて...おやつが食べたい時 選ぶならどっち？



ポテトチップス  $\frac{1}{5}$ 袋(15g)



チョコレート 3粒

カロリーはどちらも80kcal

# ★答え★



チョコレート 3粒

**テオブロミン**

心を落ち着かせ、リラックスをもたらす効果が期待できる。

**カカオ・ポリフェノール**

リラックスを促し、緊張を和らげる働きがある。

※チョコレートの香りにもリラックス作用がある。

# GABA(ギャバ)の効果



自然界に広く存在する天然のアミノ酸成分である「**γ-アミノ酪酸**

## ①気分をリラックスさせる

脳や脊髄において、過度の興奮を抑えたり、リラックスをもたらす神経伝達物質である。

## ②血圧を下げる

腎臓に働きかけ、高血圧の原因となるナトリウムを体外に排泄する作用がある。

## ③生活習慣病の予防

コレステロール、中性脂肪を減らし、血糖値の上昇を防ぐ作用がある。



# ストレスをためる食生活



**偏食**



**欠食**



**暴飲暴食**



**ながら食い**

ストレスの多い生活では食生活が不規則になりがち...

やけ食い・無茶食いなどの暴飲暴食はストレスから解放される為の手軽な手段かもしれませんが、その後罪悪感にとらわれて更にストレスが増してしまう...という悪循環に陥ります。

# ストレスと戦う臓器→副腎！

私たちの身体を一定の状態に保つために、重要なホルモンを分泌している。

- ① ストレス源に体が対応できるようにしている
- ② 体内の働きของすべてが正常に働くように維持する

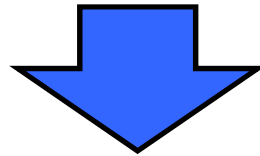


## ～副腎のお疲れ度チェック～

- 湿疹、じんましん、アトピー、花粉症、喘息などのアレルギー症状がある
- ポテトチップスや塩味の食品などしょっぱいものが無性に食べたくなる
- 低血圧で急に立ち上がるとめまいがする事がある
- 気分のむらが激しいと思う
- ため息やあくびが多く、十分に息を吸い込めない気がする。
- コーヒーやアルコールが日々の生活には欠かせない
- でんぷん質、糖質が多い食品を食べると消化不良がおこる
- 夜になると足首がむくむ

# 食事からストレスケアを！

ストレスと闘うホルモンは無限に出てくるわけではありません。



ホルモンは食べ物から作られています！

※ストレスによって体に支障をきたさないためには、  
ホルモンを作るのに十分な栄養素を補給する事が大切♪

# ★摂りたい栄養素★

## ビタミンB1

神経の働きを正常にする。不足すると心身ともに疲れやすくなる。

～多く含む食品～

豚肉・カツオ・フリ  
大豆製品・玄米など

# ★摂りたい栄養素★

## ビタミンC

心身を安定させ、  
ストレスに対する抵抗  
力を高める！

～多く含まれる食品～

ピーマン・ブロッコ  
リー・小松菜・いちご・キ  
ウイ・柿など

# ★摂りたい栄養素★

## カルシウム

イライラ・怒りっぽい・不眠などの興奮を抑える。

～多く含む食品～

牛乳・チーズ・豆腐

イワシ・しらす

切干大根など

# ★摂りたい栄養素★

## ビタミンD

カルシウムの吸収率  
を高める。

～多く含む食品～

さけ・さば・しいたけ・  
きくらげなど



# ★摂りたい栄養素★

マグネシウム

体の機能の維持や調節  
に不可欠なミネラル

～多く含む食品～

大豆・海藻類・ピー  
ナッツ等の種実類

# ★摂りたい栄養素★

## ビタミンA

ストレスに対する抵抗力を高める。油と一緒に摂ると吸収率がアップする。

～多く含む食品～

レバー・うなぎ・ト  
参・モロヘイヤ等

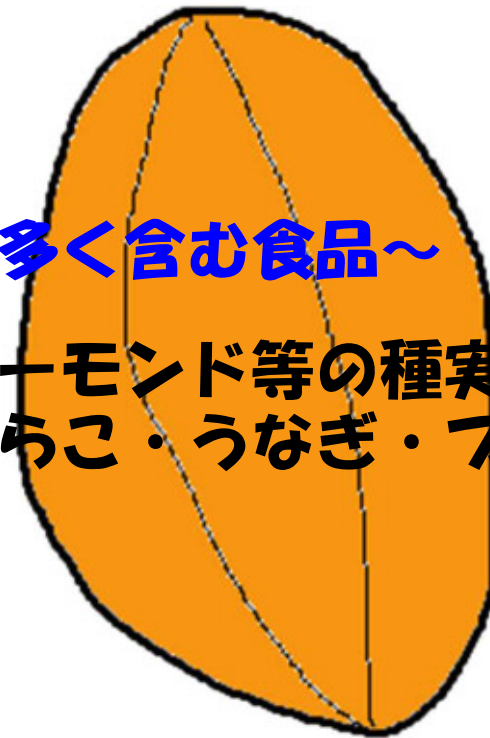
# ★摂りたい栄養素★

## ビタミンE

老化を防止し、血液の循環を促して、自律神経をコントロールする。

～多く含む食品～

アーモンド等の種実類・  
たらこ・うなぎ・フリ等



# ★摂りたい栄養素★

亜鉛

体の細胞の新陳代謝を促し、免疫力を高める。



# 誰もがストレスを感じます

## 良性ストレス

適度なストレスはエネルギーに変わり、心と体に有益に働きます！

## 悪性ストレス

適度なストレスが過剰になり、長時間ストレスを感じ続けると悪い影響を及ぼす悪性のストレスになってしまう。

## 全くストレスが無いとどうなる？

→やる気が無くなり、体も同様に弱って行きます。

# ♪ 食事でのストレス解消 ♪



**美味しい**



**楽しい**



**リラックス**



**団らん**

『食べる』という行為は、単に栄養を摂るためだけのものではありません。

**緊張を和らげ、精神を安定させるものです。**

和やかな雰囲気の中での食事は、ストレス解消にも効果があります。



# ♪ まとめ ♪



気分転換

散歩

温泉

ショッピング

旅行

運動

おしゃべり

早寝早起き

生活環境を整える

