

もぐもぐ通信

第12号

発行月：令和4年8月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会



最近イライラすることや不安に思うことが多くて…。ストレスや疲れがたまっているのでしょうか？

メンタルが不安定な時は趣味や運動でストレスを発散させるのも良いですが、食事を見直すことで改善する場合がありますよ♪



ストレスと栄養素の関係とは？

ストレスには環境の変化だけでなく、栄養素の不足が関係していることをご存じですか？私たちの身体はストレスを感じたときに特定の栄養素を消費してストレスから身を守ろうとします。つまり、体内でその栄養素が不足しているとストレスに対抗しづらい身体になってしまう可能性が！

今回は、脳から分泌される“ストレスを軽減するホルモン”を作り出すのに必要な特定の栄養素やストレスを感じたときに消費される栄養素について紹介します。心がお疲れ気味の時にこそ、食事に取り入れてみましょう♪

精神を安定させる「トリプトファン」

- 体内で作る事が出来ない必須アミノ酸の1つ
- “幸せホルモン”と呼ばれる“セロトニン”の材料
⇒感情を穏やかに、気持ちを安定させる効果
夜になると快眠しやすい状態にする効果
⇒太陽の光によって合成される◎
- たまご、乳製品、大豆製品などに多く含まれる



ストレス軽減を助ける「ビタミンC・ビタミンE」

- 抗ストレスホルモン「コルチゾール」の材料
⇒体がストレスに対処する準備をしてくれる
様々なストレスに対する防御反応を向上
- ビタミンC：じゃがいも、パプリカ、ゴーヤなど
- ビタミンE：うなぎ、かぼちゃ、アボカドなど



脳のエネルギー消費を補助して集中力アップ！「ビタミンB群」

- 脳の栄養源のブドウ糖を効率よくエネルギーに変換するのに必要
- 不足すると脳がエネルギー切れを起こし、仕事や生活に支障が出てしまう…
⇒さらなるストレスが生まれる可能性が！
- 豚肉、レバー、たまご、バナナ、ナッツ類などに多く含まれる



ビタミンはお互いが助け合い、初めて効果を発揮！1種類だけでなく様々な種類をバランスよく摂るようにしましょう♪



インドの定番飲み物！ 爽やかラッシー♪

＜材料(2人分)＞

- 牛乳 100ml
- フレーンヨーグルト 100ml
- はちみつ or オリゴ糖 大さじ1
- レモン汁 大さじ1

＜作り方＞

- ① 大きめのグラスにすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- ② 氷を入れてさらに混ぜて、出来上がり！

はちみつの代わりにバナナやキウイなどの果物をつぶして入れても good！

