

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ストレスと食べ物の関係

ストレスの要因は、悩みなどの精神的なもの、暑い・寒い、疲労などといった身体的なものまでさまざまです。ストレスを受けると、体はそれを防御しようと、自律神経系や免疫系によってコントロールしながら、体の状態を一定に保とうとします。さらに過剰なストレスが続くと、抵抗力が低下し、体を保とうとする機能に乱れが生じてさまざまな障害が現れます。

### たんぱく質・ビタミンB群・ ビタミンC・カルシウムの補給を！

ストレスに抵抗するホルモン（コルチゾール）の材料であるたんぱく質やビタミンCを補給しましょう。また、脳に栄養を運んだり、精神を安定させたりするビタミンB群が消耗されるので、これらを補いましょう。

コルチゾールは、カルシウムの吸収を抑えたり、排泄を促したりする働きがあるので、カルシウム不足を招きやすくなります。



### イライラする＝カルシウム不足？

イライラしていると、「カルシウム不足」と言われたことがある方も多いのでは？カルシウムには、脳神経の興奮を抑える働きがある為、そう言われていたと考えられます。

実際、血液中のカルシウム濃度は一定に保たれているので、イライラ＝カルシウム不足に直結しません。ちなみに不足分は歯や骨のカルシウムから補給されるので、カルシウム不足が続くと、骨量の低下や骨粗鬆症の原因となってしまうので、しっかり摂りましょう。

### ストレスを感じた時に、甘い物を 食べたくなるのはなぜ？

甘い物を食べると、気持ちを落ち着かせたり、リラックスさせたりする物質（エンドルフィン）が分泌されます。



また、甘い物に含まれるブドウ糖は、精神を安定させる物質（セロトニン）の材料（トリプトファン）を脳に運ぶ役割があります。

### 食事が原因でイライラすることも…

パン、おにぎり、お菓子など糖質に偏った物を食べ過ぎると、血糖値の急上昇・急降下を引き起こし、眠気がくる、イライラする、キレやすくなるなど、精神的に不安定になります。

食物繊維やたんぱく質、脂質を組み合わせることで、血糖の上がりも緩やかになります。



バランスのとれた食事は、病気やストレスへの抵抗力を高めます。また、生活リズムを整える、質のよい睡眠をとる、気分転換するなどセルフケアをして、ストレスと上手に付き合ひましょう。



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539