

## ストレス

### ～ストレスに強くなる食生活～

現代社会には様々なストレスが存在しています。ストレスを引き起こす原因（ストレッサー）も多岐にわたり、その感じ方も人によって大きく変わります。

ストレスを放置すると、神経失調、機能失調、心身症など身体の病気として発現し、生活や仕事に支障をきたすことがあります。

ストレスを解消して快適な生活を送るためには、その原因を知り解決方法を見つけることが大切です。

今月は、『ストレス』についてお話します。



### 👉 ストレスとは

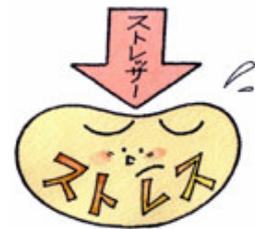
ストレスとは、『何らかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調』のことをいいます。その原因となる刺激のことを『ストレッサー』といいます。

医学的には、脳下垂体から生成される副腎皮質刺激ホルモンの分泌を促すような内外の刺激を『ストレッサー』と呼びます。これによって引き起こされる一連の生体防御反応を「ストレス」と呼びます。

つまり、体の内外の刺激に対して体が防御しようとする反応のことを指しています。

#### 【主なストレスの原因】

- ①物理的ストレッサー：温度や気圧の変化、騒音、ケガ、手術など
- ②化学的ストレッサー：喫煙、飲酒、栄養不足、環境汚染、薬物など
- ③生物的ストレッサー：細菌、ウイルス、花粉、寄生虫、ダニなど
- ④精神的ストレッサー：人間関係、社会的重圧、精神的な苦痛、怒り・憎しみ・不安・緊張など



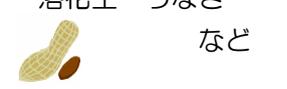
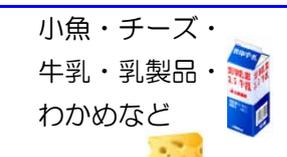
### 👉 ストレス度チェック

1. 休養をとりたいと考えるようになった。
2. 新聞やテレビなどの健康に関する情報が異常なほど気になる。
3. 周囲の人々による自分の評価が気になるようになった。
4. ささいなことにイライラしたり腹が立つようになった。
5. 日によって体調や気分の変化が大きくなった。
6. 上手に気分転換ができなくなった。
7. わけもなく不安な気分がいつぱいになるときがある。
8. とりこし苦労をすることが多くなった。
9. 判断力が低下していると感じることが多くなった。
10. 毎日の生活に充実感が得られなくなった。

〇が多い方は、ストレス状態があまりよいとはいえないようです。

## 👉 ストレスを感じたときにはこんな栄養素を！

ストレスと栄養はあまり関連がないように感じますが、実は密接な関係があります。ストレスによって特定の栄養素が消耗したり、特定の栄養素の助けが必要となったりします。もし、ひどいストレスが長く続くと栄養障害の心配も考えられます。ストレスを感じたら、消耗した栄養素を多く含む食品を摂るようにすることをおすすめします。

栄養素	働 き	食 品
たんぱく質	神経伝達物質の合成を盛んにし、脳の働きを活性化させ精神を安定させます。 ストレス時には、たんぱく質の構成物質であるアミノ酸が多く消費されるので、十分な摂取が必要です。	肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆類など 
パントテン酸	ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンの分泌を促す働きをします。不足すると副腎皮質ホルモンの分泌量が減少し、ストレスが緩和されにくくなります。ストレスが多いと感じる時には、パントテン酸の消費も増大していますので補給を心がけましょう。	レバー・納豆・ナッツ類・卵など 
ビタミンC	ストレスがかかると、カテコールアミンや副腎皮質ホルモンが消耗され、それらを体内で合成するためにビタミンCが必要になります。 調理や保存の過程で損失されてしまいやすいので、サプリメントを使用するのもいいでしょう。	野菜・果物など 
ビタミンB <sub>1</sub>	脳や筋肉の働きを活発にし、ストレスを緩和させ、神経機能を正常に維持します。 清涼飲料水、甘い菓子類、インスタント食品、アルコールの摂取が多い人は不足しがちなので注意が必要です。	豚肉・大豆・ゴマ 落花生・うなぎ など 
ビタミンB <sub>6</sub>	脳の刺激抑制に働き、神経伝達物質の合成にかかわるビタミンです。	マグロ・サンマ・鮭・サバ・鰯など
ビタミンB <sub>12</sub>	神経系を正常に働かせ、気持ちを安定させます。 野菜には含まれないので、ベジタリアンの人に不足しがちなビタミンです。	アサリ・牡蠣・レバー・しじみ・にしんなど
ビタミンE	ストレスがかかると、抗酸化機能が低下するので、抗酸化作用の高いビタミンEが普段より多く必要になります。	種実類・油脂類・うなぎ・サンマなど
カルシウム	脳細胞の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる作用があります。効率よく吸収するためには、ビタミンDと一緒に摂るようにします。ビタミンDは魚類（イワシ・カレイなど）や、きのこ類に多く含まれています。	小魚・チーズ・牛乳・乳製品・わかめなど 
マグネシウム	抗ストレスホルモンを作り出す副腎皮質機能を助けます。また、カルシウムの働きを調整します。不足しがちな栄養素なので十分摂るようにしましょう。	アーモンド・ひじき・落花生・わかめ・きなこなど

※ このほかにもポリフェノール（ブルーベリー・赤ワインなど）やカロチノイド（緑黄色野菜など）にも、過剰な活性酸素を抑制する抗酸化物質としての働きがあります。ストレスは活性酸素の増加が原因の1つです。

“食べる” という行為には、“緊張をやわらげる” という作用があります。『食事を楽しく食べていると、気持ちが和んでゆったりとした気持ちになる』というわけです。できるだけ家族そろって食事が楽しめるように心がけたいものですね。



## 👉 食事以外のリフレッシュ法

休憩・くつろぎ・気分転換 が有効です。

- ・ウォーキングやスイミングなどのスポーツ
- ・旅行や温泉などでリフレッシュ
- ・森林浴など自然とふれあう
- ・音楽や香りなどでくつろぐ
- ・気の合う仲間とおしゃべりをする



食事以外にも、自分にぴったりのリフレッシュ法を見つけしておくことも大切ですね。



## 👉 おすすめ一品料理

### 麻婆トマト

エネルギー  
177kcal

塩分  
0.7g

材料	2人分
ミニトマト	100g
牛ひき肉	40g
絹ごし豆腐	1丁
白ネギ	10cm
にんにく	1/2かけ
豆板醤	小さじ2/3
テンメン醤	小さじ1と1/3
だし汁	80cc
大葉	2枚
ごま油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2

#### 作り方

- ① ミニトマトは洗ってヘタをとっておく。
- ② 白ネギとにんにくはみじん切りにしておく。
- ③ あたためた中華なべまたは、フライパンにごま油をひき、②を入れて、香りが出るくらいまで炒める。
- ④ ③に牛ひき肉を加えて、少し炒めてから豆板醤・テンメン醤を加えてさらに炒め、少し肉の赤みが残る程度のところでだし汁を加える。
- ⑤ だし汁がひと煮たちしたところに①を加え、皮がはじけてきたら一口大に切った豆腐を入れる。
- ⑥ そっとかき混ぜながら水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくと千切りにした大葉を散らす。

たんぱく質・ビタミンCを豊富に含んでいます。ストレスがかかると副腎皮質ホルモンの分泌が盛んになり、ストレスに対する全身の防御体制が整います。ビタミンCは副腎皮質ホルモンの合成に関わり、ストレスを受けると大量に消費されるので、しっかり補充しましょう。ミニトマトをピーマンやブロッコリーに替えても、ビタミンCがしっかり摂れます。



## すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

### 『12月の旬の食材：クワイ』

#### ☆縁起の良い食べ物「クワイ」

クワイは独特のほろ苦さがあり、旬は11～12月です。形を見ると、茎の先に芽が見えることから「芽が出る」「芽出たい」として、正月のおせち料理に用いられます。種類は青クワイ、白クワイ、吹田(すいた)クワイの3種類がありますが、手に入りやすいのは青クワイです。



#### ☆欧米では観賞用！？

日本や中国では塊茎を食用としておせち料理などに用いられるクワイですが、それ以外の国では食べる習慣はなく、主に観賞用として利用されているようです。クワイの葉は矢じり型をしており、水田で栽培されます。他の水草と比べると比較的強い品種なので、水槽の中などで観賞されることが多いようです。

#### ☆クワイの栄養価や調理方法

クワイは栄養豊富な野菜で、炭水化物、たんぱく質を豊富に含んでいます。ミネラル類もカリウム、マグネシウム、リン、鉄などを多く含みます。

クワイはアクが強く、すぐに色が悪くなるので、まず芽の外皮をむき、芽の先を切り落とし、翡翠色の皮をむき、酢水か米のとぎ汁で下ゆでしてから、味付け調理にかかります。調理方法としては、含め煮が一般的ですが、生のクワイをすりおろして小麦粉と混ぜて揚げ衣に使ったり、薄く切って水にさらして素揚げにするとおいしいです。

# 薬剤師からのミニ情報

## 冷え症



### 👉 寒がりと冷え症の違い

寒がりとは、ちょっとした寒さにも敏感な人をいい、特に治療を必要としません。一方、冷え症とは、「体のほかの部分には全く冷えを感じない温度でも、手・足・腰・背中・ひざなど特定の部分のみが特に冷えを感じるもの」で、病気とみなされないため、体質だからと諦めている人も多いようですが、冷え症にともなって、頭痛・めまい・肩こり・食欲不振・便秘・下痢・生理痛を引き起こす場合も少なくありません。

### 👉 冷え症の治療

人参湯・・・胃腸が虚弱な人。  
ユベラ・・・ビタミンE。血行を良くし、自律神経の疲労を補います。  
シナール・・・ビタミンC。鉄分の吸収促進し、体温調節をサポートします。



### 👉 食事で改善

大根・かぶ・白菜・ごぼう ⇒ 冬野菜はビタミンEとCがたっぷり含まれています。  
唐辛子・山椒・コショウ・ナツメグ ⇒ スパイス類は、温暖効果+腸の働きをよくし、血行を促進します。  
しょうが ⇒ 血行促進+新陳代謝を活性化します。

**注意!** 甘いものは、体を冷やす作用があるので、控えましょう。

### 👉 使い捨てカイロの上手な活用法

- お腹や腰が冷える人は、肌着の上からカイロ2枚でお腹と腰をサンドイッチするように貼ります。
- 足が冷える人は、靴下の上からカイロを足首に巻きつけ、上からレッグウォーマーやサポーターでガードすれば保温効果が高まります。  
どちらも低温やけどに注意して使用して下さい。

参考文献：self doctor.net 冷え症@情報館

★次回のテーマは、骨粗鬆症を予定しております。

#### お知らせ

- ◎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、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。  
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>