



栄養部便り 2016年8月



～ストレスに負けない体づくり～

人間関係や仕事の悩み、将来への不安など、何かとストレスを感じることの多い世の中。私たちの体は強いストレスを感じ続けることで免疫機能が下がり、放っておくと様々な病気になる可能性が！ストレスに打ち克つ、強い体をつくきましょう。



ストレスが原因となる代表的な病気

ストレス

血圧が上がる

動悸がし始める



呼吸器
消化器
神経系
などに不調

- 胃・十二指腸潰瘍
- 過敏性腸症候群
- 虚血性心疾患
- 自律神経失調症
- 過換気症候群

ストレスを和らげるセロトニンを増やすには？

感情をコントロールし、精神を安定させるセロトニン。「幸せ物質」として注目されています。

- ・日光によく当たる
- ・適度な運動
- ・肉や魚の動物性たんぱく質や炭水化物をバランスよく

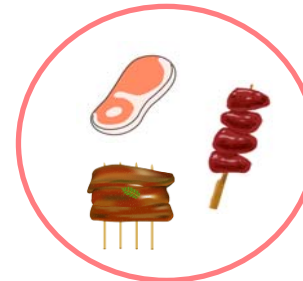
これらのことを心掛けましょう！



小魚、乳製品など

カルシウム

イライラするのはカルシウムが足りないせい？と言われる通り、ストレスを感じるとカルシウムの消費が増えます。小魚や乳製品で補いましょう。



レバー、豚肉、ウナギなど

トリプトファン

セロトニンの原料となるのがトリプトファン。動物性たんぱく質や穀物、納豆などを摂りましょう。



米、パスタ、納豆など



セロリ、パセリなど

アピイン

神経を鎮める香り成分

ビタミンC

抗ストレスホルモンであるアドレナリンの合成に役立つ



柑橘類、ブロッコリーなど

ご相談は栄養部まで