

4月から新生活が始まり、

仕事や学校、家庭の悩みなど、

ストレスを感じるようになるのが5月です。

ストレスに負けない生活をするために、

食事だけでなく生活習慣から

見直す改善策を考えてみましょう。

解説：柴田真希（管理栄養士）
イラスト：石川ともこ



ストレスに負けない食事

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二菜あるのがベスト。毎食しっかり食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば、うどんにはトッピングを加えるなど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。またストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆（ぼつせい）に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給でき

ます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などどだんらの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。



ストレスを ためがちな食べ方

食事でも食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても一日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットのため

通常の食事を減らし、その結果おなか空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。