

ストレスを和らげる食事で五月病に打ち勝とう



新年度を迎え、新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、「何となくやる気がでない」「だるい」「頭痛」「腹痛」「思考力・集中力の低下」といった症状が現れる人もいます。これが五月病と言われるものです。この五月病を少しでも和らげるために、食事で必要な栄養素を補うことも重要な予防策になります。今回は予防策になる、食習慣のポイントをご紹介します。



★日々の食事で摂る栄養が大事！

「感情」や「思考」をコントロールしているのは脳です。脳の中で様々な情報の信号を伝えるものを「神経伝達物質」といいます。この神経伝達物質として「セロトニン」や「ドーパミン」といったホルモンがあります。精神を安定させて頭の回転をよくしてくれる「セロトニン」、やる気や快感を促す「ドーパミン」はタンパク質が材料で、ビタミン、ミネラルによって調整されています。よって、栄養が偏ると脳の栄養素が不足してしまい、感情や思考のコントロールがうまくできなくなってきます。日々の食事で摂る栄養は、脳にも大きな影響を及ぼしています。

元気なところと脳をつくるための食習慣ルール

1 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えよう

毎日を元気に過ごすためには3食の食事が大切です。私たちの体に備わっている体内時計と言われるリズムには、食べる時間などの食事の摂り方も影響しています。不規則な生活で食事や体内時計が乱れることも体の不調を起こすことにつながります。



朝食は体内時計をリセットするのに重要！

1日3食、同じ時間で食事をとろう。



おやつの食べ過ぎに注意！嗜好品は1日200kcal以内が目安。

夕食は、できるだけ20時までに食べよう。



2 基本はバランスのよい食事

【副菜】

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く体の調子を整えるもの。毎食1~2皿を目安に。

【主食】

ご飯、パン、めんなど。炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になるもの。多すぎず、少なすぎず毎食1品。



【主菜】

魚、肉、卵、大豆、大豆製品。たんぱく質が多く、筋肉や血液のもと。毎食1皿を目安に。

【汁物】

具たくさんにすると汁が減って減塩に！野菜や海藻、きのこ、こんにゃくを入れて第2の副菜に！

3 こころと体の不調と関連する栄養素

たんぱく質

精神を安定させて頭の回転をよくしてくれる「セロトニン」、やる気や快感をもたらす「ドーパミン」などの脳内神経伝達物質は、たんぱく質を材料に作られます。骨や筋肉、血液の材料になるため不足すると、免疫力の低下にもつながります。

魚、肉、卵、大豆、大豆製品。



ビタミン

神経伝達物質の合成とエネルギー代謝に欠かせないビタミンです。

ビタミンB群

豚肉、レバー、かつお、まぐろ、卵などに多い。

脳を構成するたんぱく質が活性酸素によって酸化するのを防いでくれます。

ビタミンC

果物、野菜、いもなどに多い。

ミネラル

たんぱく質と一緒に働き、神経伝達物質の合成に使われる栄養を脳に届けます。不足すると、貧血などさまざまな体調不良を引き起こします。

鉄

動物性：レバー、赤身の魚や肉、貝類などに多い。
植物性：海藻類、青菜、大豆製品などに多い。

記憶や学習、感覚の伝達など、脳神経のネットワークの調整に必要です。脳内で酵素の働きを促す補酵素の成分になります。不足すると味覚障害を引き起こします。

亜鉛

魚介類や肉類、大豆製品などに多い。

脳が情報を正しく受け渡しできるようにサポートする役割を果たし、脳神経の刺激伝達や神経を安定させる働きをしています。

マグネシウム

海藻類に多い

4 健康は食事・運動・休養のバランスが大切

あったかい飲み物やお風呂でほっとひといき。



食事



バランスのとれた食事

休養

睡眠時間の確保。



趣味の時間でリフレッシュ!



運動



からだを動かして、気分転換!