

自律神経を整えよう

～栄養科通信～
2018年5月号No. 11

新緑が綺麗な季節になりました。

4月は入学、入社、転勤など環境の変化が多いため、5月になると「疲れが取れない」「やる気が起こらない」などの不調が現れる事が多くなります。

【5月病】をご存知でしょうか？

5月病とは正式な病名ではありません。

4月の環境の変化に適応するために頑張り過ぎてしまう方などが、気づかないうちに肉体的・精神的疲労を溜めこんでしまい、5月の連休後付近から下記のような精神的、身体的不調の症状が現れる事を言います。

身体的不調

- ・食欲がない
- ・めまい
- ・疲れが取れない
- ・動悸
- ・眠れない

など

精神的不調

- ・憂鬱になる
- ・イライラする
- ・何をしても面倒
- ・いつも不安である
- ・やる気が起こらない

など



疲労の原因は「ストレス」だといわれており、ストレスが溜まる事で自律神経に異常が起こり、不調を発症します。このような症状が起こらないように、今回は自律神経を整える食事の方法についてお伝えします。

自律神経とは？

自分の意思とは関係なく、身体の機能(体温調節、消化器官や内臓の働き、血流、排泄など)を調整する神経です。

自律神経には、体が活動しているときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経があります。交感神経は活動している日中に働き、副交感神経は身体を休める夜間に活発的に働きます。ストレスにより自律神経が乱れ、交感神経が夜に働くと眠れない等の不調に繋がります。

食生活で気を付けたいポイント

脳にはセロトニンという神経伝達物質があります。セロトニンには、自律神経を調整する効果や、イライラを抑制して心を落ち着かせる働きをします。セロトニンは脳内で作られますが、その材料として必須アミノ酸のトリプトファンが必要です。

必須アミノ酸とは？

アミノ酸はタンパク質を構成しています。アミノ酸の中で体内で作ることができないアミノ酸を必須アミノ酸と言います。必須アミノ酸は、食事から栄養素を摂取しなければなりません。

トリプトファンは、日中は脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンという物質になります。セロトニンになるためにはビタミンB6が必要なので、朝食にトリプトファンとビタミンB6の摂取を心がけましょう。

トリプトファンが不足すると睡眠を促すメラトニンの分泌が不足して、不眠症や睡眠の質の低下の原因になります。

また、トリプトファンは、糖質、たんぱく質、脂質の栄養素を身体に取り込む時に関与しているので、主食、主菜、副菜といった栄養バランスの整った食事が重要です。

【トリプトファンが多く含まれている食材】

肉、魚、卵、大豆製品、チーズ、ヨーグルトなど

【ビタミンB6が多く含まれている食材】

肉類、鰹、マグロ、バナナ、納豆、野菜類など



食事以外にもセロトニンは、太陽の光を浴びる、全身運動や呼吸法、咀嚼等をすると増えるといわれています。

- ・朝早く起きる
- ・歩く習慣や運動習慣をみにつける
- ・よく噛んで食べる
- ・腹式呼吸をおこなう

(鼻で息を吸いながらお腹をふくらませ、吐く息でお腹をへこませます)

イライラやストレスを感じたら是非、試してみてください。



積極的に摂りたい栄養素

○ビタミンC

身体にストレスがかかると腎臓から作られる副腎皮質ホルモンが全身の抵抗力を高めます。副腎皮質ホルモンを分泌するにはビタミンCが必要です。ビタミンCが不足するとストレスは解消されずに蓄積して自律神経を乱す原因となります。ストレスが続くと大量に消費されるので、1日数回に分けて摂取すると効果的です。

【ビタミンCを多く含む食品】

菜の花、キャベツ、ピーマン、いちご、グレープフルーツ、オレンジなど



○ビタミンA・E

自律神経をコントロールする働きがあります。

【ビタミンAを多く含む食品】

牛乳、卵、レバー、緑黄色野菜(人参やほうれん草など)

【ビタミンEを多く含む食品】

アーモンド、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど



○カルシウム

イライラを鎮めて不眠を解消し、交感神経を抑える働きがあります。

【カルシウムを多く含む食品】

乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)、大豆製品(納豆・豆腐など)
魚介類(小魚、干し海老など)、野菜類(ほうれん草、小松菜など)



5月のおすすめ食材

レタス

レタスは、ビタミン、ミネラル、カルシウム、食物繊維を含んだ低エネルギーの野菜です。

その中でも**ビタミンE**、**ビタミンC**、**カロテン**を多く含むので美肌効果や油で炒めるとカルシウムの吸収率が高まり骨粗鬆症予防に効果があるといわれています。

また、レタスのラクツコピコリンという成分には**不眠症を予防する働き**があります。レタスの茎を切ると白い乳状の液がでたことはないですか？これはサポニンという成分で、肝臓、腎臓の機能を高める働きや食欲増進効果があるので、芯も捨てずに食べましょう。



今月のレシピ

■ロールレタス



材料(2人分)

・レタスの葉	4枚	・水	300ml
・豚肉薄切り	200g	・鶏がらの素(顆粒)	大さじ1
・スライスチーズ	2枚	・濃口醤油	小さじ1

1. レタスを水で洗い、耐熱容器に入れ電子レンジで1分加熱する
2. スライスチーズは、1/2に切る
3. 1のレタスの上に2の切ったチーズ、豚肉を順にのせて具材をレタスで包んだら、爪楊枝で固定をする
4. 鍋に爪楊枝が下になるように3を入れ、水、鶏がらを加え中火で煮ていく
5. 肉に火が通ったら濃口醤油を加え、弱火で約5分ほど煮込んで完成