



## ストレスと栄養素

ストレスとは生体防御反応のことで、体に対する様々な刺激によって引き起こされます。人はストレスを感じると、副腎※1 から数種類のホルモン（抗ストレスホルモン）を分泌し、ストレスから身を守ろうとします。ストレスが長期間続くと胃痛、不眠、肩こり、動悸、うつ、慢性疲労などの症状が現れることがあります。ストレスを解消するには、適度な運動や十分な休養をとる事が大切です。また、健康を維持するために必要な以下の栄養素【①～⑤】はストレスに関係があると言われていいますので、食生活にも注意してください。※1 副腎は左右の腎臓のうえにある器官で、副腎皮質ホルモンなど多種のホルモンを分泌します。

### ① カルシウム

カルシウムが不足するとイライラの原因になります。干しエビや小魚類、乳製品などに多く含まれています。また、魚や干しいたけに含まれているビタミン D を摂取すると効率よく吸収されます。

### ② マグネシウム

マグネシウムはカルシウムの働きを調整する作用があり、ストレスをためるとマグネシウムの吸収が悪くなると言われています。アーモンド、落花生などの種実類、大豆、ひじきなどに多く含まれています。

### ③ コレステロールとたんぱく質

コレステロールは体がストレスと闘ううえで、必要とされる副腎皮質ホルモンの原材料となります。体に欠かせない脂質の一部です。たんぱく質は生命を維持するために重要な働きをします。身体がストレスにさらされると、体内では数種類のホルモンが分泌される事でタンパク質が分解され、肌荒れや疲労が生じ、脳の働きが低下します。これらは、肉類、魚介類、大豆・大豆製品、乳・乳製品等の食品に含まれています。

### ④ ビタミン

ビタミンはストレスにより発生する一部活性酸素※2 の働きから身を守るための抗酸化作用があります。また、ビタミン B 群が不足すると皮膚や粘膜、血管などに異常が生じ、神経の正常な働きに支障が出て精神状態が悪くなります。これらビタミンは野菜や果物に多く含まれています。

※2 活性酸素とは通常生体内で生体防御に必要な不可欠の物質として生成されますが、一部のものは細胞を傷つけ老化の原因になるなど体にとって不利益な働きをします

### ⑤ ギャバ（ガンマーアミノ酪酸）

ギャバはアミノ酸の一種で、人の脳内にある神経細胞の興奮を抑える働きがあります。主に、発芽玄米、ぬかづけ、トマト、緑茶、チョコレートなどに多く含まれており、睡眠の質を良くし、不眠改善になると言われています。