

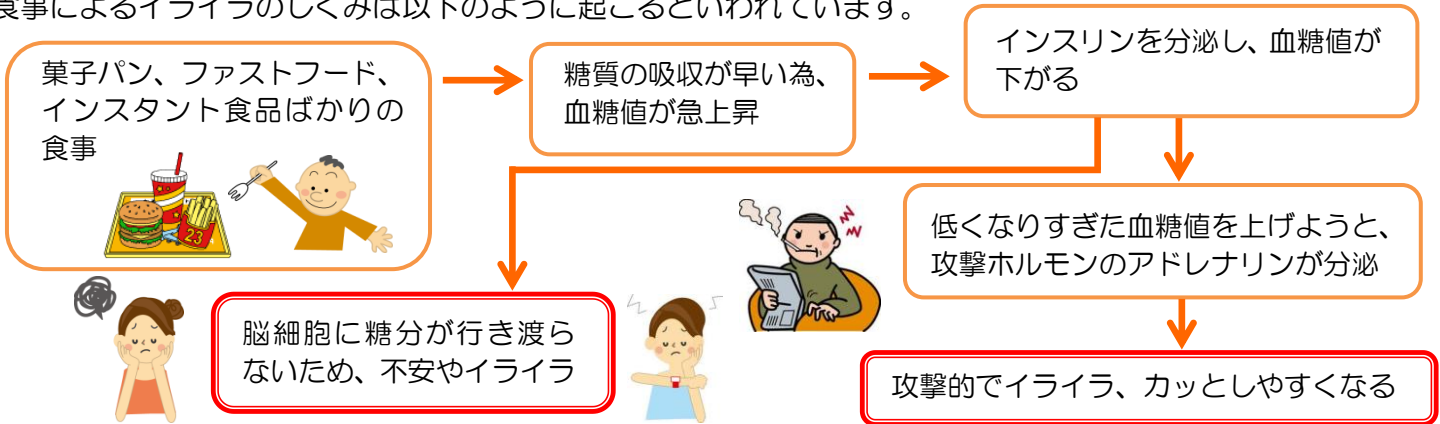


## 食事でイライラ解消

季節の変わり目や新生活になり、気付かないうちにストレスがたまっていたり、神経を遣っていることが多いのではないのでしょうか？今回は、メンタルヘルスを改善する食生活や、ストレスに打ち勝つ食事のポイントについてご紹介します。

### ☆食事によるイライラの原因は？

ファストフードやインスタント食品ばかりを口にする人ほどイライラしやすい傾向にあります。食事によるイライラの様子は以下のように起こるといわれています。



### ☆ストレスに打ち勝つ食事のポイント

#### ①3食規則正しく食事をとりましょう

食事を摂らなかつたり、食事時間がバラバラになっていると、体内時計が崩れがちです。胃がきちんと休まず、腸内環境も崩れてしまいます。

#### ②よく噛んでゆっくり食べましょう

よく噛むことは脳を刺激し、イライラを鎮める働きがあります。20回以上は噛んで食べるようにしましょう。

#### ③ビタミンやミネラルを積極的にとりましょう

ビタミンやミネラルはストレスに対抗するホルモンをつくるのに必要不可欠な栄養素です。野菜や果物等に多く含まれているので、バランスの良い食事を心がけましょう。

#### ④ミネラル、DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）、レシチンは心のリラックス剤

<b>ミネラル</b>  アーモンド 貝類 ナッツ、くるみ等 海藻類	<b>DHA・EPA</b>  イワシ、サバ、ブリ、サンマ等 背の青い魚
<b>レシチン</b>  卵黄 大豆 うなぎ レバー	

レシチンはストレス緩和に効果的な『アセチルコリン』の材料となります。

#### ⑤食事の時間を楽しみましょう

ひとりで摂る食事は気持ちが落ち込んだり、食事がおろそかになりがちです。できるだけ家族や友人等と和やかにおしゃべりをしながら食べることをお勧めします。

### ☆セロトニンを作る栄養素が豊富なバナナ

セロトニンは、心のバランスを整える神経伝達物質です。気分を安定させるためには、非常に重要な物質です。セロトニンを増やすには、材料となる『トリプトファン』、『ビタミンB<sub>6</sub>』、『炭水化物』等が必要です。トリプトファン…必須アミノ酸の一種です。体内では作られないので、食事で摂る必要があります。大豆製品、乳製品、卵、魚卵、魚介類、ゴマ、アボカド、バナナ、ナッツ類等に多く含まれています。ビタミンB<sub>6</sub>…たんぱく質やアミノ酸の合成や分解を補助する働きがあります。赤身の魚、肉類、レバー、豆類、果物等に多く含まれています。これらの成分を兼ね備えているのが、『バナナ』です。炭水化物や神経を落ち着かせるマグネシウム等も含まれています。食欲がない時や朝食、おやつとしても手軽に摂れるのでお勧めです。

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

