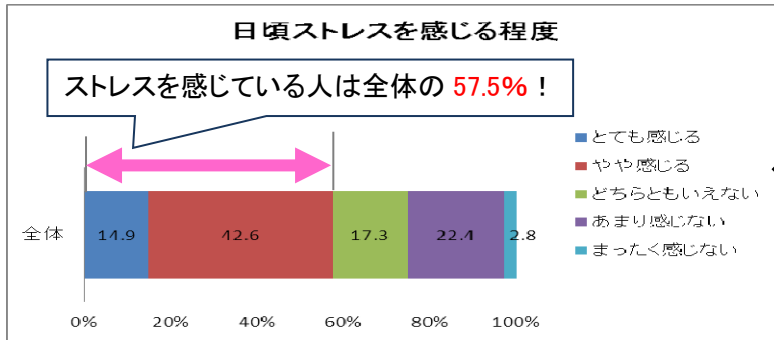




\* ストレスについて考えてみよう \*

5月になりました。ゴールデンウィークも終わり、4月に新生活が始まった方も落ち着く頃かと思えます。しかし、緊張から開放されるこの時期はいわゆる「5月病」の症状が出てしまう方も多いのでは。なんとなくやる気が出ない、頭がボーっとする…など、心当たりはありませんか？ 今回のカラダ\*ラボは、その原因となるストレスをテーマに取り上げました。

## ストレス社会の現状



内閣府「国民生活選好度調査」(2008年)により特別集計

現代の日本はストレス社会と呼ばれるように、多くの人々がストレスを感じており、左のグラフからもわかるように、その数は半数を超えています。

## そもそもストレスとは...

ストレスと聞くと、多くの方はマイナスのイメージを連想するのではないのでしょうか。しかし、必ずしもそうではありません。ストレスとは、元々外からの刺激によって体や心に起こる変化のことを言い、その変化には悪い変化と良い変化があるのです。



## \* 良いストレスとは？



やりがいのある仕事を任せてもらった!



趣味のテニスはやっぱり楽しい!

左の2人のように、やりがいのあることや好きなことをしている時、また目標を持って新しいことに挑戦する時などに感じる気持ちの変化は、自分を高め、充実感を得られる良いストレスといえます。

## ストレスと食事

ストレスと関係のある栄養素をご紹介します。

### たんぱく質

ストレスがかかると、体のたんぱく質、特に筋肉のたんぱく質が分解され、ストレスに対応するためのホルモンなどを合成します。不足を防ぐために肉、魚、卵、大豆製品をしっかり摂りましょう。



### ビタミンC

ストレスがかかった時、体はストレスに対抗するために様々な反応を起こします。その様々な反応を起こすために補助をしてくれるのがビタミンCなのです。



### ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復や、気持ちを落ち着ける働きがあります。不足すると疲れやすくなるので要注意!



### カルシウム

ストレスがかかると、体の外に出ていくカルシウムの量が増えることがわかっています。また、カルシウムは細胞内の情報伝達や神経・筋肉の機能を維持するなど、

様々な場面で使われます。



### マグネシウム

マグネシウムは、カルシウムの吸収をよくしたり、たんぱく質の合成や体温の調節をするなど、体の中で様々な働きをしています。

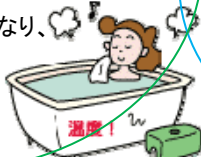


## 上手に休養しよう！

ただ寝ているだけでは、心も体も十分に回復できません。生活を楽しみ、明日へのエネルギーを補充しましょう！

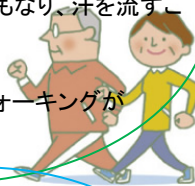
### 入浴

お風呂の温度は通常37～42℃が良いとされていますが、特にリラックス効果が高いのは37～38℃のぬるめのお湯にいつもより長めに入浴することです。43度以上の熱いお湯は交換神経が活発になり、興奮状態になってしまうので逆効果です。



### スポーツ

精神的な疲労は、積極的に体を動かしたほうが回復が早いと言われています。スポーツをすることで気分転換にもなり、汗を流すことで爽快感が得られます。手軽なスポーツとしてはウォーキングがオススメです。



### ストレッチ

スポーツより場所を選ばず手軽にできるストレッチ。呼吸をしながらゆっくりと行いましょう。気持ちや筋肉がリラックスできますよ。



### 深呼吸

腹式呼吸による深呼吸は副交感神経を刺激し、血行がよくなります。10分ほど続けるとリラックスホルモンと言われるセロトニンが増えるという効果もあります。自然の中やアロマを使えばよりリラックスできるでしょう。



### 笑う

笑いは、副交感神経を刺激して、血行促進、緊張をときほぐす効果があります。友人とおしゃべり、バラエティー番組を見る…などなんでもいいのです！声を出して笑ってみましょう。スッキリしますよ。



## \*ぶらぶら体操\*

考えすぎて煮詰まってしまったとき、なんだか疲れたなあというとき、この体操を行うと血の巡りがよくなり、スッキリしますよ。寝る前に行うのもオススメです。ストレッチと一緒にするとさらに効果的です！



やり方はとっても簡単♪  
仰向けに寝転んで、足をあげて浮かせて、両手、両足をぶらぶらするだけです。

## \*今月のレシピ\* ~きれいにネットより~



# イタリアン納豆そば

### \*材料\* (1人分)

そば・・・1人前(乾100g) \*つゆ\*  
納豆・・・1パック(40g) 薄めのかけつゆ・・・80～100cc  
トマト・・・1/2個(100g) 柚子コショウ・・・小さじ1/4  
枝豆(正味)・・・30g  
モッツアレラチーズ・・・25g

1人分

エネルギー 590kcal 塩分5.8g

かけつゆを飲まなければ約3g減塩できます。

### \*作り方\*

- ①茹でた枝豆はさやから出しておく。
- ②トマト、チーズは5mm～1cmのサイコロ切りにする。
- ③納豆は付属のタレを入れてよく混ぜておく。
- ④麺つゆに柚子コショウを混ぜ、半量をボールに入れて、納豆、枝豆、チーズを加えて軽く和える。
- ⑤そばを茹でて冷水にさらし、ザルにあげて水気を切る。
- ⑥器にそばを盛り、その上から④をのせ、トマトをトッピングして、残りのつゆをかけて出来上がり。

そばをイタリアン風にアレンジした1品。この料理でカルシウム(納豆、チーズ、枝豆)、マグネシウム(納豆、枝豆)、ビタミンC、B<sub>1</sub>(枝豆)とストレスに対抗するための栄養素が摂れます。また、トマトやそばのポリフェノールは抗酸化力が強く、ストレスで増える活性酸素を除去してくれます。

アベックグループの各薬局では、管理栄養士による栄養相談を無料で受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー 5461-8255 クリーン薬局 3472-2411  
青横ファーマシー大井町店 5780-0066 台場薬局 3450-8511  
グリーン薬局新小岩 3695-1976 上平井グリーン薬局 6413-8720

参考 国民生活白書2010 あかし健康プラン21 ストレス・ラボ  
JA 紀南 応用栄養学(南江堂)

\* 次回は6月10日号 歯の健康について \*