

平成29年号

- ・ストレスとは
- ・ストレスに効果のある栄養素
- ・栄養素のはたらき
- ・ストレスに効果のある料理

ストレスフリー

本当に料理でストレス解消できるのか？

食と人の好みを
なに見る！

1. ストレスとは？

ストレスとは、外部から刺激を受けて起こる反応と、その原因となる刺激(ストレッサー)のことを言います。例えば、ボールを指で押すとへこみます。そのへこみやへこみを起こす力がストレスです。このへこんだボールが時間を経て元に戻るように、私たちもストレスを受けて体調を崩したりしても、たいていの場合は休むと健康な状態に回復します。

人間にはこのような正常な状態に戻ろうとする体の働きがあります。ですが、ストレスが強く長期間たまってしまうと、この回復機能が働かなくなってしまうため、コントロールする必要があります。

「ストレス」というと、「なくすべきもの」・「解消すべきもの」と思う人が多いのではないのでしょうか。実は、私たちはストレスを感じるからこそ生きることができるのです。また、ストレスがなさ過ぎても体調不良を引き起こすこともあります。

ここで大切になるのは、リラックスとストレスのバランスです。現代の人はストレスを感じる人が多い傾向にあります。ですから、ストレスが溜まってしまったら、自分で少しずつでもストレスを発散・解消することができるよう、自分に合ったストレス解消法を見つけてみませんか。

ストレス対処法

- ・好きなものを食べる
- ・ショッピング
- ・スポーツ
- ・お酒
- ・読書
- ・音楽を聴く、歌う
- ・映画、テレビを見る
- ・料理をする
- ・人と話す
- ・部屋の模様替え
- ・アロマ

食べすぎは良くない！

ストレス対処法をあげましたが、食べることでストレスを解消しているあなた！

おいしいものを食べていると幸せな気持ちになりますよね！でも、ついつい食べ過ぎてしまっちはいませんか？

食べ過ぎることは逆にストレスを大きくしてしまったり、体調不良を引き起こしてしまったりすることがあります。

そこで、ストレスに効果のある食べ物や飲み物を摂ることで、健康的にストレスに打ち勝ちましょう！

2. ストレスに効果のある栄養素

ビタミンC

レモン、アセロラ、芽キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、イチゴ、オレンジなどに含まれる。

ビタミンB1

牛乳、鶏レバー、豚肉、白米、食パン、ごま、そば、納豆、豆腐などに含まれる。

ビタミンB6

納豆、ごま、バナナなどに含まれる。

ビタミンE

アボカド、カボチャ、赤ピーマン、アーモンド、たらこ、抹茶、納豆に含まれる。

カルシウム

牛乳、小魚、豆腐、小松菜、切り干し大根、納豆に含まれる。

マグネシウム

そば、ゆで大豆、ひじき、いわし丸干し、ほうれん草、バナナ、アーモンド、納豆、アサリなどに含まれる。

タンパク質

アジ、カツオ、マグロ、鶏ささみ、豚ひれ肉、牛もも肉、大豆、納豆、卵などに含まれる。

トリプトファン

ごま、バナナ、豚肉、アーモンド、くるみ、チーズなどに含まれる。

トリプトファンはアミノ酸の一種ですが、幸福感や多幸感をもたらす脳内ホルモンのセロトニンの材料となる成分のため、摂取するとストレスが緩和されると言われています。

3.栄養素のもつはたらき

ビタミンC

不足するとストレスが解消されずに溜め込まれてしまう。ストレスが出ると体は対抗するため副腎皮質ホルモンを分泌する。そこでビタミンCは副腎皮質ホルモンを原料として使われるので、ストレスが続くと大量に消費される。

ビタミンB1

脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖の代謝に欠かせないビタミンで、不足するとイライラ・疲労感・記憶力や食欲の低下を引き起こす。

ビタミンB6

神経伝達物質の合成に欠かせないビタミンで、不足するとイライラや記憶力低下などの中枢神経の障害を引き起こす。たんぱく質の代謝を助け、皮膚をかぶれにくくする働きもある。

ビタミンE

抗酸化作用があるビタミンで、血流を良くして疲労を低減する。結果的にストレス解消の作用がある。

カルシウム

骨や歯を作る栄養素であると同時に、神経の伝達機能神経の興奮を抑える働きがある。不足するとイライラするので、カルシウム吸収を高める働きのあるビタミンDも一緒に取ると効果が倍増する。

マグネシウム

精神の安定にはたらき、神経伝達物質の生成に必要となる。副腎皮質の機能を助け、副腎皮質ホルモンの分泌を促す。

タンパク質

体の構成成分で、ビタミンCが副腎皮質ホルモンを合成する時に、酵素として働く。

※トリプトファンの効果は前ページに書いてあります。

4.料理

～ルッコラのイタリアンな和風サラダ～



●材料 2人分

ルッコラ——1パック
プチトマト——5個
モッツアレラチーズ——50g

◎おろし玉ネギドレッシング

玉ネギ——50g
ニンニク——1片
植物油——大さじ3
ごま油——大さじ1
醤油——大さじ3
酢——大さじ3
すりゴマ——大さじ1
塩・砂糖——少々

●作り方

- ①玉ネギとニンニクをすりおろす。
- ②ボウルに、ドレッシングの調味料と①を入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ③洗って水気を切ったルッコラを、食べやすい大きさに切って皿に敷く。
- ④5mm 角に切ったモッツアレラチーズと半分に切ったプチトマトをルッコラの上に散らす。
- ⑤ドレッシングを適量かけて全体を混ぜる

～大豆のトマトクリームスープ～



●材料 4人分

キャベツ——4分の1個

玉ネギ——1個

ベーコン——150g

大豆の水煮——150g

トマト缶——1缶(400g)

水——100cc

牛乳——300cc

ホワイトシチューの素——4皿分(約80g)

塩・こしょう——少々

●作り方

①キャベツ、玉ネギを一口大にザク切り。

②ベーコンは5mm幅に切って、鍋に入れて弱火で玉ネギと炒める。

③玉ネギが透明になってきたら、キャベツを入れて軽く炒め、水を加える。

④トマト缶がホール(丸ごと)の場合は手をつぶしながら汁ごと③に加え、大豆も加えてふたをして、弱火で20分ぐらい煮込む。

⑤鍋の火を止めて、ホワイトシチューの素を加えかき混ぜながら溶かす。

⑥トロミが出たら弱火にかけ、かき混ぜながら牛乳を少しずつ加えていく。

⑦沸騰させないように温め、塩・こしょうで味を調えて器に盛り、パンやクラッカーを添えて出来上がり。

- 参考文献

ちょっと斬新な感じのストレス解消法 naver まとめ
<https://matome.naver.jp/odai/2144171394710821901>

ストレスとは何か？意外と知らないストレスの本当の姿
<http://stress-zero.net/stress/index.html>

ストレスが溜まる意味・仕組み
<https://allabout.co.jp/gm/gc/301481/>

ストレス-効果的な栄養素・ビタミン
<http://web116.net/syojyo/02sutoresu.htm>

ストレス解消に役立つ食べ物や飲み物おすすめ 20選！
<https://sk-imedia.com/stress-15904.html>

Kirei.net ルッコラのイタリアンな和風サラダ
<http://www.kireini.net/food/recipe/stress021.htm>

Kireini.net 大豆のトマトクリームスープ
<http://www.kireini.net/food/recipe/stress013.htm>