

# ストレスと食事のつながり



お問い合わせ  
保健福祉課 保健・介護グループ  
総合福祉センター「ハピネス」  
☎・☆413356



ストレスと食は密接な関係があります。ストレスを解消させるためには、効果的な栄養をとり、食習慣を改善することが大切です。反対に、やけ食いやストレス解消の妨げとなる食事を続けると、いつまでもストレスを抱える悪循環に陥ってしまうため、注意が必要です。ストレスを抱えているときにおすすめの食べ物や避けたい食べ物の他、食習慣を改善するポイントなどについて紹介します。



## ◆ストレスを抱えているときにおすすめの食べ物

●ストレス解消につながる栄養素

### ①カルシウム

カルシウムが不足するとイライラしやすいと聞いたことがあると

思います。カルシウムは骨や歯以外にも血液や細胞の中に存在しており、神経の興奮と深い関わりがあると考えられます。カルシウムを多く含む食品は牛乳・乳製品、干しエビやしらす干しなどの小類、大豆製品などがあります。

### 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、神経の伝達を正常に保ち、興奮をおさえ、ストレスを緩和し精神状態を安定させる働きがあります。マグネシウムを多く含む食品は大豆、納豆、ほうれん草などがあります。

### ③ビタミン

ストレス時に分泌されるホルモンの生成にはビタミンB群、Cが使われます。ビタミンB群が不足すると皮ふや粘膜や血管などに異常を生じ、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。

も、1日3食落ち着いて食べるのが、ストレス解消につながります。



●ストレス時にはお酒やたばこ、過食は控えましょう

ストレスを抱えているときは、極力リラックスした状態で楽しく食事をすることが大切です。家族や友人と団らんして食べても良いですし、1人での食事が寂しく感じるときには、リラックスして過ごせる相手と外食するなど、食事環境を変えてみるのも良いでしょう。

●避けたほうがいい食べ方とは？

ストレスに拍車をかけてしまう偏食や欠食、暴饮暴食など不規則な食べ方はなるべく避けましょう。また、「仕事をしながら」や「スマートフォンを操作しながら」といった「ながら食い」はやめ、忙しくて

す。ビタミンCは免疫力を強化させ抵抗力をつけてくれますが、ストレスを受けると大量に消費してしまいます。ビタミンが多く含まれる食品は野菜や果物です。

## ◆ストレスを抱えているときに避けたい食べ物

### ①カフェインを含む飲み物

コーヒーや紅茶に含まれるカフェインは、脳を刺激して集中力を高めるホルモンを分泌させます。しかし、とり過ぎると神経が緊張し、イライラしがちになります。集中力を高めたいとき以外で、仕事に何かを飲みたいときは、カフェインレスの飲み物がおすすめです。

### ②脂質、糖質たっぷりの甘い物、脂っこい物

ストレスを感じると、つい甘い物や脂っこい物が食べたくなるという人が多いでしょう。しかし、脂

ストレスを感じているときこそ規則正しい食習慣と栄養バランスのとれた食事をとることが大切になってきます。かといって、食事内容を気にし過ぎることがイライラの原因となるような人はストレスにならない程度に気をつけていただけたらと思います。

「食べる」という行為は、単に栄養をとるためだけのものではありません。緊張をやわらげ、精神を安定させ、なごやかな雰囲気の中で、おいしく楽しく食事をとることが何よりもストレス解消につながると思います。

## 栄養バランスのとれた食事

