

「ストレス」に強い身体をつくろう！

「ストレス」は、人間関係や家族の問題、仕事などの心理的・社会的ストレス^{*}や環境、薬などの物理的・化学的ストレス^{*}に適応しようとして生じています。この「ストレス」により、身体の防御反応として副腎からホルモンが活発に分泌される、免疫機能が低下する、などのさまざまな反応がおこり、私たちのこころや身体に影響を及ぼすことがあります。過度のストレスは、多くの病気の発症や悪化に関わっていると考えられています。

「ストレス」に強い身体を作るためには、**ライフスタイル（運動・睡眠・趣味など）**を見直し、**毎日の食事**から「ストレス」により消費される栄養素を摂取することが大切です。

^{*}ストレス^{*}・・・こころやからだにかかる外部からの刺激

「ストレス」に強い身体づくりのために摂りたい栄養素

副腎からのホルモン合成で消費

ビタミンB1
ビタミンC

・ **ビタミンB1**

豚肉、うなぎ、玄米 等

・ **ビタミンC**

赤ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、柑橘類 等



免疫機能低下に備えて

たんぱく質
ビタミンE
β-カロテン

・ **たんぱく質**

肉類、魚介類、乳製品、大豆製品 等

・ **ビタミンE**

アーモンド、モロヘイヤ、ブロッコリー、南瓜 等

・ **β-カロテン**

ケール、にんじん、小松菜 等



興奮を抑えるために必要
尿中排泄量増加で消費

カルシウム

・ **カルシウム**

小魚、大根葉、乳製品、豆腐
切干大根、ひじき 等



カルシウムは、**ビタミンD**と一緒に摂ると効率よく吸収ができます★

上記に挙げた栄養素は一例です。「これを食べるとストレスに効く！」という食品はありません。毎日色々な食品から偏りがないよう栄養素を摂り、バランスのよい食事・規則正しい生活をこころがけてください。

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医にご相談下さい。