

栄養ニュース

第47号

栄養管理科



春陽のまぶしい日々がつづいておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

4～5月は気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。気温の高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心がストレスを受けてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。今回は「自律神経」をテーマにお話したいと思います。

自律神経を整えるには

★生活のリズムを整える★

ポイントとなる時間は「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」の3つです。これらの時間が毎日なるべく一定になるように心がけましょう。無理はせず、自分にあったリズムにしましょう。

★休養をとる★

休日には何もしない、のんびりとした時間も必要です。音楽を聴く、散歩をするなど自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



★体温調節をしっかりする★

気温が不安定な春には、薄物の重ね着を心がけましょう。暑さ、寒さを感じたら、すぐ脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



★栄養バランスの良い食事をとる★

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬の食べ物は栄養も豊富で、食べる楽しみも大きく膨らみます。

自律神経を整える栄養素と摂取方法

GABA(γ-アミノ酪酸)

GABAには脳や神経をリラックスさせる作用があります。

GABAの正式名称はγ(ガンマ)-アミノ酪酸といい、もともと人間の脳や神経の中にある神経伝達物質です。体の自律神経を整えるには欠かせない成分になります。1日の摂取量の目安は成人で30～100mgとされています。GABAが気軽にたくさん摂れるのがトマトです。中玉のトマト1個で40～60mg含まれ、1日に必要なGABAを摂取できます。GABAは他にもパプリカやメロン、ブドウ、バナナ、ヨーグルトなどにも多く含まれているので、これらを積極的に摂りましょう。



ビタミンB6

GABAを摂取することも重要ですが、体内にあるGABAを増やすことも必要です。

アミノ酸の一種であるGABAの代謝を助けるためにはビタミンB6が必要です。ビタミンB6はたんぱく質に多く含まれるので、そこから摂取するのも良いでしょう。食材としては、**にんにく、鮭、あじ、さんま、かつお、ヒレ肉、ささみ**などに多く含まれています。



トリプトファン

自律神経の乱れを整えるためにはトリプトファンの摂取も大事です。

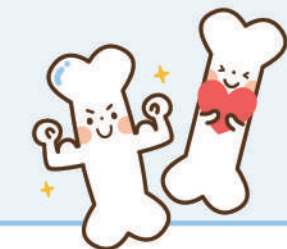
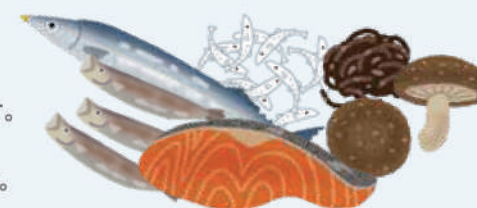
トリプトファンの摂取により、脳内ホルモンであるセロトニンを増やすことができます。セロトニンは「幸せホルモン」ともいわれ、快感を増幅させるドーパミンや神経を興奮させるノルアドレナリンなどと並んで三大神経伝達物質の1つに数えられます。自律神経のバランスを整えるための必須アミノ酸であるトリプトファンは体内で生成できません。食事から摂取する必要があります。摂取されたトリプトファンは、日中は脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化します。トリプトファンの不足は睡眠不足や睡眠の質の低下を招き、不眠症につながることもあります。トリプトファンが多い食材は**豆腐や味噌**などの大豆製品、**牛乳やチーズ**などの乳製品、**米**などの穀類になります。炭水化物とビタミンB6と一緒に摂ると、脳内でトリプトファンの合成が促進されます。



ビタミンD

ビタミンDは心や神経のバランスを整えるセロトニンを調整することが分かっています。

具体的には、うつ病や自律神経に関わるメンタル症状に効果があります。ビタミンDは世界的に摂取不足といわれており、自律神経だけでなくカルシウムや骨の代謝にも欠かせない栄養素です。日本人は特にビタミンDが不足しているといわれ、日頃から気を付けて摂取する必要があります。1日の摂取の目安量は成人の男女ともに8.5μgとされており、**鮭1切れ(80g程度)**で26μg、**さんま1尾(100g程度)**で11μg摂取することができます。他には、**きくらげやしいたけ**などのきのこ類、内臓ごと食べられる魚、**ししゃもやしらす干し**などにビタミンDが多く含まれています。



春は新しい出会いがある楽しい時期ですが、同時に新しい変化に対するストレスを抱える時期でもあります。**バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠で心と体のバランスを整えましょう。**