

ストレスを感じた状態が長く続くと心や体にさまざまな影響を及ぼします。ストレスを感じても体をもとに戻す力（恒常性維持機能）を失わないようにしましょう。



◆ストレスを感じるとどうなるの？

感情の乱れ、判断力の欠如、喫煙量の増加、遅刻、欠勤、登校拒否、落ち着きがない、ミスを繰り返すなど行動面の変化と、飲酒、食欲不振、過食など食行動にも影響がでます。

◆ストレスがたまる要因

悩みなど精神的なものから、寒冷や疲労といった身体的なものまでさまざまです。

ストレスを感じても体をもとに戻す力（恒常性維持機能）

ストレスを受けると、それを防御しようと自律神経系や内分泌系、免疫系によってコントロールされながら、体の内部環境を一定に保とうとする力（恒常性維持機能）が働きます。しかし、過剰なストレスが続くと、ストレスに対する抵抗力が弱まり、恒常性維持機能に乱れが生じます。

精神面：神経症、うつ病

身体面：自律神経系の交感神経の働きが活発になり血管の収縮が促され、心拍数の増加、不整脈。免疫力の低下による感染症、アレルギー症状、がん、潰瘍や心疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病など全身に影響。

実はよくない行動「ながら食い」

緊張した状態だけがストレスのもとになるわけではありません。

職場での休憩時間、デスクでスマホをみながら簡単に食事を済ませ、終わったらすぐにパソコン業務に戻る。「メールを返信するだけだから」と簡単に捉えがちですが、食事に集中しないことで以下の懸念が考えられます。

- ・消化機能が低下する
- ・消化器官に負担がかかる
- ・姿勢が悪くなる

ストレスを感じてももとに戻す力は、自律神経系、内分泌系、免疫系によってコントロールされています。栄養の吸収が悪くなれば免疫系に、姿勢が悪いと消化吸收への影響と自律神経の乱れにも繋がっていきます。

気分転換。お昼におすすめレシピ



鴨南蛮そば

うどんよりもお蕎麦。鶏肉より鴨肉でビタミンB1が摂れます。

お蕎麦にはビタミンB1が含まれます。小麦粉を使ううどんよりもお蕎麦がおすすめです。そして鴨肉にはビタミンB1、B2が含まれますので、鴨南蛮もよいでしょう。ご飯の場合は白米よりも玄米ご飯を。ビタミンB1が豊富といえば豚ヒレ、豚ももですので、とんかつ定食などおすすめです。



フルーツヨーグルト

ビタミンC、カルシウムが摂れます。

昼にフルーツヨーグルトを食べるのは、外出先では難しいかもしれません。摂りたいのはカルシウム源のヨーグルトと、ビタミンC。フルーツが入ったヨーグルトを選んでみましょう。

運動

昼休みは屋外にでて、晴れていれば日光にあたり、外の風にあたりましょう。植物に触れる、季節の花を目でみることもリラックスにつながります。



睡眠

12時までにはベッドに入る。自分で目標を立てて、睡眠不足を避ける習慣を身につけましょう。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 ○アンチオキダント

抗酸化作用のビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが1粒で摂れるとても効率のよいサプリメントです。昼は外で食べることが多いと、ビタミンCは意外と摂取しにくいもの。野菜ジュースを毎日食後に飲むことを習慣にすると、糖分の摂りすぎが気になります。サプリメントは栄養素だけを摂取できるので、不足している食事にプラスしたり、ストレスのかかりやすい時には意識して摂るのがおすすめです。

オンとオフの切り替えを

「オンとオフの切り替えが難しくなった現代」とよく耳にします。いつでも仕事ができる環境で、その場を動かなくてもできてしまうことが、少しずつ「ストレスに弱い体」を作っているように思います。ストレスに強い体を作るのは自分次第です。食事をしている時だけは食べることに集中する、気分転換をする。職場ではまわりの人の声掛けがストレスによる体調不良を防ぐことにつながるかもしれません。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき
病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。
参考文献：成美堂出版「栄養の基本がわかる図解辞典」、e-ヘルスネット