

## ～食事でストレス対策をしよう～

春は新しい環境や生活環境の変化が多いため、ストレスが溜まりやすい時期です。  
今回はストレスが溜まりやすいこの時期におすすめの生活習慣についてご紹介します！

### ● 食事編

#### ① トリプトファン

トリプトファンを材料に作られる「セロトニン」は幸せホルモンとも呼ばれ、精神を安定させると言われています。  
体内では合成できないため、食事から摂ることが大切です。

大豆製品や乳製品はとくにトリプトファンの含有量が多いため、積極的に食事に取り入れてみましょう。

- (例) ◎大豆製品 (豆腐、納豆、味噌など) バナナ  
◎乳製品 (チーズ、ヨーグルトなど) ナッツ類 (アーモンド、カシューナッツなど)



#### ② GABA

天然アミノ酸の一つで、デスクワークによる一時的なストレスの軽減に役立つといわれています。

- (例) 発芽玄米 発酵食品 (キムチやヨーグルトなど)

GABA を含むチョコレートなどの機能性表示食品を活用するのもおすすめです。

また発芽玄米の GABA 含有量は、なんと玄米の約 2 倍以上、白米の約 10 倍です。

玄米と違って水への浸漬も不要で、白米と同じ炊飯方法で手軽に食べることができます。白米とのミックスが食べやすいですよ～



#### ③ ポリフェノール

ストレス緩和効果を最大化するためには、カカオ含有量が 70% 以上の高カカオチョコレートがおすすめです☆

カカオ含有量が高いほど、機能性成分も豊富に含まれています。食べやすいものを選んでくださいね。

また、摂りすぎには注意し、適量を守りましょう。**1 日の適量は 25g (チョコレート効果に換算したら、3～5 枚)**になります。

ここで今回のテーマにもある、ストレス緩和に効果的なタイミングは、夜寝る 2 時間前です。

特にカカオに含まれるポリフェノールには、副交感神経を優位にし、ストレスホルモンの(コルチゾール)分泌を穏やかにする作用があることが知られています。

就寝の 2 時間ほど前に、5g ほどの高カカオチョコレートをゆっくり口の中で溶かしながら食べることによって、心がゆるみ、眠りの質を高めるきっかけにもなります。

高カカオチョコレートは、低 GI 食品と言われ、血糖値の上昇を穏やかにします。食べるタイミングは、食事の 30 分前や食事の間です。日々の生活に高カカオチョコレートを取り入れてみてはいかがでしょうか？

他には・・・

ビタミン B 群 (肉や魚、乳製品など)

ビタミン C (緑黄色野菜や果物など)

ビタミン E (ナッツ類など) の栄養素もストレス緩和におすすめです！



それでは食事以外で取り入れられることを見ていきましょうQ

## ●運動

定期的な運動:

ウォーキングやヨガなどの軽い運動は、ストレスホルモンを減少させ、気分を改善します。

週に数回、30分程度の運動を目指しましょう。



## ●睡眠

毎日同じ時間に寝起きすることで、体内時計を整え、質の良い睡眠を確保します。

リラックスする時間: 寝る前にリラックスする時間を設け、スマホやPCの使用を控えることで、より良い睡眠環境を作りましょう。



## ●休養

ゆっくり湯船に浸かり体を温める、適度な運動を行う、生活リズムを整え十分な睡眠をとることも重要です。

日常生活の中で、深呼吸や肩のストレッチを取り入れることで、自律神経を整え、リラックス効果を得られます。

また、自分の好きなことをする趣味の時間を持つことで、ストレスを発散し、心の健康を保つことができます。



**食事・運動・睡眠をバランスよく意識することが自律神経を落ち着かせ、ストレス緩和におすすめです。**

**1つずつ生活に取り入れてみましょう。**