

ストレス



ストレス溜まっていますか？

原因となるストレスと、それに対する心身の反応をあわせてストレスと呼ばれることが多いです。ストレスは、不安やプレッシャー、緊張などの精神的なものだけではなく、寒さ・暑さや睡眠不足、病気などもストレス要素です。ストレスを感じている時に現れる「ストレスサイン」を知っておくことで、自分のストレスにいち早く気付くことが大切です。

ストレスサイン

心：不安、緊張、イライラなど
 体：食欲不振、不眠、体調不良など
 行動：消極的になる、暴飲暴食など

栄養とストレス解消法

ビタミンC

人はストレスの対抗にアドレナリンを分泌して血圧や血糖を上昇させ防衛体制をとります。アドレナリンの生成にビタミンCが大量に消費されます。またビタミンCは過剰に摂取しても余分は2~3時間で尿中に排泄されるため、こまめに摂取することを心がけましょう。ビタミンCは野菜やいも類、果物に含まれています。

カルシウム

緊張・興奮を静めストレスをやわらげる効果があります。また筋肉の運動にも関係があり心臓が正しく拍動するのもカルシウムのお陰です。血液中のカルシウム濃度が低くなると骨を溶かして濃度を保ちます。不足しがちな栄養素ですので乳製品や小魚、大豆製品などからカルシウムをしっかり補いましょう。

GABA(ギャバ)

ギャバはアミノ酸の一種でストレスの軽減やリラックス効果があることで近年注目されています。脳内の興奮を鎮め、平常心を保つ手助けをします。また興奮状態を抑え睡眠に入りやすい環境を整える効果もあります。ギャバは発芽玄米、トマトやなすなどの野菜類、納豆や漬物などの発酵食品に多く含まれます。

リラックス効果のあるテルペンって何？

テルペンとは、植物の精油成分に含まれる成分です。特有の香りや苦みをもち、リラックスをさせる効果があります。アロマセラピーや香水に多く利用されている身近な成分です。

柑橘の香り

脳内でリラックス時に発生するα波を出す効果があり、すっきりとした気分になります



スギの香り

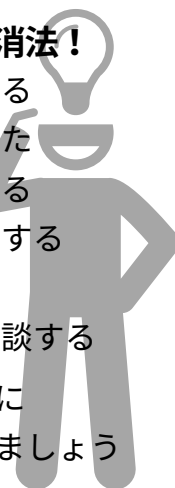
リラックス状態に導き、血圧を安定させる効果もあります



ストレス解消法！

- 良質な睡眠をとる
- バランスの取れた食生活を心がける
- 継続的な運動をする
- 考え方を变える
- 友人や家族に相談する

※無理をせず早めに
 専門家へ相談しましょう



\\ 栄養満点 // ねばねば和え

【材料】 (2人前)

モロヘイヤ	60g
納豆	80g (2パック)
ミニトマト	4個
(A)めんつゆ	小さじ2
(A)オリーブ油	小さじ1



モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味をもち、ビタミンCなどのビタミン類、カルシウムなどのミネラル類、食物繊維が豊富に含まれており、栄養満点の野菜です！
納豆やトマト(ギャバ)とあわせて、ストレスの緩和に抜群の料理です。

【作り方】

- ①モロヘイヤは葉を摘み、たっぷりの熱湯でサッとゆでる。
冷水にとって水気を絞り、2cm幅に切る。ミニトマトは四つ割りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、納豆とモロヘイヤを加えて和える。
ミニトマトを加えてサッと混ぜ完成！

オススメリシピ 健康食品

UHA グミサプリ

グミタイプなので
水なしで
いつでもどこでも
栄養チャージ

美味しく、楽しく
健康習慣をしたいあなたに。

美味しく摂って、楽しく続ける。

おいしいを
サプリにも。

ぎゅっと
2粒で1日分！
美味しいから
毎日続けられる



オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

10・11月の開催日

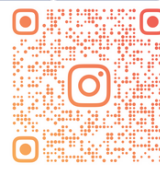
【富田林】ご予約受付中
~~10/11(水)~~・11/8(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
~~10/26(金)~~・11/17(金)
河内長野市立交流センターキックス
11/19(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO