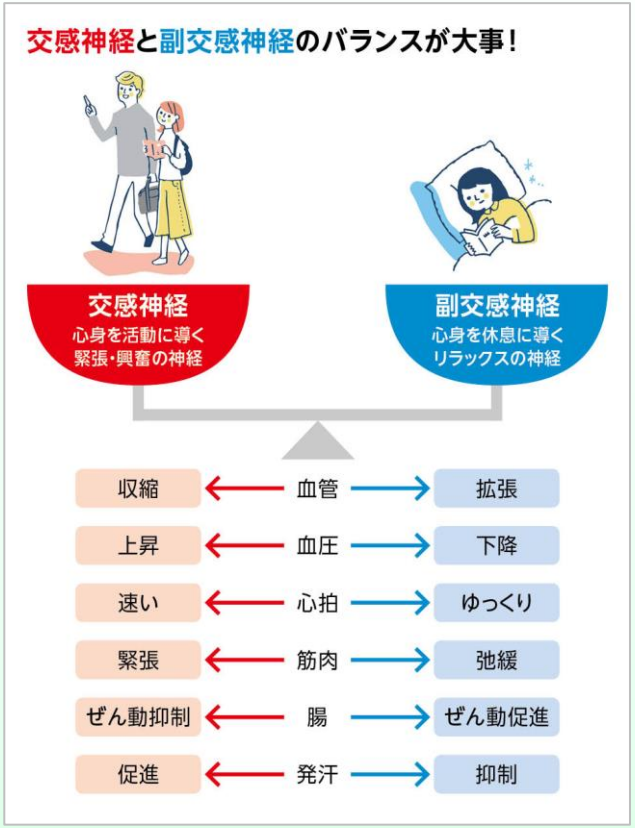
ストレスと自律神経

自律神経失調症とは

自律神経は、循環、呼吸、体温調節、消化、分泌、排泄など、基本的な生命活動を維持する機能を担っています。自律神経は交感神経と副交感神経に分かれており、交感神経は身体を活発に動かすときに働き、副交感神経は身体を休めるときに働きます。このバランスが崩れてしまうことで現れる症状を、自律神経失調症といいます。



原因

①生活リズムの乱れ

②ストレス

③環境の変化

症状

不安、イライラなどの精神的症状、動悸、めまい、のぼせなどの身体的症状、だるさ、不眠などの全身的症状が代表的です。

自律神経を整えるには？

規則正しい生活

質の良い睡眠のコツ

・起床時間を一定にする

・昼寝は15時までに20分以内で

・寝る前にアルコールを摂らない

⇒眠りが浅くなってしまう

リフレッシュできる習慣

・ぬるめのお湯で、20分程度の入浴

⇒マッサージを合わせるとさらにGood !!

・ラジオ体操や腹式呼吸など

コーピング

コーピングとは、「上手に対処する」という意味をもつ言葉で、適切な気晴らしやストレスの発散方法を指します。以下の3つに注意して実践しましょう。

①ストレスが解決した後必ず自分のためになる行動にする

⇒やけ酒ややけ食いなどは、健康を損なうため適切でありません

②細分化して増やす

⇒「〇〇を散歩する」など、より具体的にすることで気分にあった行動を選べる

③実際にどんどん試してみる

⇒たくさん試すことで、より自分に合ったストレス発散方法が見つかる

ブロッコリーとタマゴのサラダ

１人分の栄養価

・エネルギー	238 Kcal
・たんぱく質	11.9 g
・脂質	20.8 g
・炭水化物	4.8 g
・食塩相当量	0.8 g

【材料：２人分】

＊ブロッコリー		1/2束
＊ゆで卵		2個
＊ベーコン		1枚(10g)
A	マヨネーズ	大さじ2
A	粉チーズ	小さじ1
A	塩・こしょう	少々

【作り方】

① ブロッコリーは小房に分け、しっかりとぬらし、耐熱容器に入れラップをかけて、600Wの電子レンジで約2分加熱する。（食べやすい硬さになればOK）

② ベーコンは、食べやすい大きさに切り、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。

③ ゆで卵は、食べやすい大きさに切る。

④ ボールに①②③とAを入れて、よく混ぜ合わせる。

ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、ストレスに対抗するホルモンの生成に欠かせない栄養素です。そのため、ストレスを感じると、ビタミンCをたくさん消費します。ビタミンCは、水や熱に弱く、一度にたくさんとっても体内に貯めておくことができないため、毎日こまめにとることが大切です。ブロッコリーは茹でるより、レンジで加熱した方がビタミンCの損失が少なくなります。調理方法を工夫するのも、栄養素をしっかりとるコツです。ぜひ、試してみてください。

はいやく栄養士　河原崎