

暑い夏がやってきました。2度目のコロナ禍の夏です。今年もお祭りの中止や帰省、レジャーの自粛など、気遣いや我慢の日々にストレスを溜めていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？人の身体はデリケートなもので、知らないうちに溜め込んだストレスが、体調不良の原因になることもあります。今回はストレスフルな昨今に負けない身体や心を作ることがテーマです。難しいことではなく、日々の生活の中で出来るものばかりですので、ぜひお試しください。皆さまの『笑顔』を支える手立てになれば、幸いです 😊



『リラクゼーションの食べ物・飲み物』

赤心堂総合健診クリニック 管理栄養士 坪内真由美

1. 心と身体は繋がっています

私たちの身体は自律神経によって内臓の働きや代謝、体温や心が調整されています。自律神経には活動や緊張、ストレスなどで活発になる交感神経と、休息や睡眠、リラクゼーションなどで活発になる副交感神経があります。私たちの意思でコントロールすることはできませんが、何かするぞ！と戦闘モードになっている時には交感神経が、リラックスしている時には副交感神経が優位に働き、自然に上手く調整をとることで心身の健康を保っています。

ところがストレスを強く感じる事が多くなると、交感神経ばかりが働くようになり、自律神経のバランスは崩れ、体はリラックスすることが出来ず、疲労や不調が現れます。ストレス過多の現代、体調が悪い、心が落ち着かない、と言うのは自律神経の乱れのせいかもしれません。この自律神経のバランスを整えるのに役立つのが“リラクゼーション”です。



2. 食べることが、リラクゼーションにつながります

リラクゼーションの方法は人によって様々だと思いますが、疲れている時にお茶の一杯でもどう？なんて誘ってもらい、美味しいお茶で「あ～とてもリラックスした」、なんて経験はありませんか？実はこの『食べる』、『飲む』という腸を動かす行為自体が心を落ち着かせる、つまり副交感神経を働かせること、リラクゼーションに繋がるのです。そして、この『食べる』というリラクゼーション方法を更に深めたものを、マインドフルネスイーティング(Mind fullness Eating)と言います。

マインドフルネスというのは脳のリラクゼーション方法です。脳は“今、目の前のこと”に意識を向けていることは少なく、過去の後悔や未来への不安に囚われ、ストレスを感じやすいものなのです。それを“今、目の前のこと”に集中させることで脳の緊張を解き、ストレスを解消させることができます。

マインドフルネスイーティングの方法は簡単です。
1つの食べ物を用意し、観察するのです。これはどんな味なのか、どんな匂いなのか、色や形をじっくり観察します。そしてゆっくりと時間をかけて味わいます。小さなひとかけのチョコレートでも5分位かけて観察し、味わってください。ポイントは会話もテレビもない環境で集中して食材を観察し、視覚や触覚、味覚といった自分の五感をフル活用して食べることです。食べるものは問いません。心も体も疲れてしまっている時は、自分が元気になる食べ物を用意して、じっくり眺めながらその食べ物のことだけを考えてみてください。それが脳の良いストレッチになります。



3.リラクゼーションの助けとなる栄養素、飲み物

～栄養素～

◎**タンパク質**…人間の身体の 15%を占めており、身体を作り、体内のホルモンや酵素、免疫物質となるだけでなく、**脳の働きを活性化させ精神を安定させる**など、重要な働きを担っています。ストレスがかかるとタンパク質の構成物質であるアミノ酸が多く消費されるので、ストレスを感じる時ほどタンパク質は消費されてしまいます。タンパク質は常に分解と合成を繰り返しているため、不足することがないように毎日、毎食摂ることが身体の為だけでなく、心のためにも必要です。

◎**ビタミン C**…**ストレスと戦うホルモンを作るのを助ける**栄養素です。非常に不安定な栄養素で水や熱、空気（酸素）、光に弱いという性質があります。ビタミン C を上手に摂るためには、新鮮な食材を使い、手早く調理することがポイントです。

◎**ビタミン B 群**…1 つの栄養素ではなく、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン B₆、ビタミン B₁₂、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンと言う 8 人家族のような栄養素たちです。チームで助け合いながら働き、**身体の代謝や脳の働きを助けてくれます**。不足すると集中力が続かなくなったり、落ち着きがなくなったりします。



◎**カルシウム**…カルシウムは神経伝達物質で、不足すると記憶力や集中力が落ち、感情がうまくコントロールできなくなります。人体の中で最も多いミネラルで、99%は骨や歯に含まれ、残りの 1%が細胞や血液中で働いています。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜に含まれています。

◎**マグネシウム**…マグネシウムは神経の興奮を鎮め、ストレスからのイライラを抑える働きがあります。約 60%は骨に、残りは細胞内液や筋肉、脳や神経や血液に含まれていて、全身で 300 種類を超える酵素の働きを助け、健康を支えていると言われています。種実類や魚介類、豆類、野菜など色々なものに含まれています。

これらの栄養素は、バランスよく食事が摂れていれば、基本的に不足することはありません。一方、偏食や食欲低下で食べられないものがある時には、必要な栄養素が補給できていないことがあります。気分が落ち込む、イライラするなど心が落ち着かない時には、近頃ご飯をちゃんと食べられているかな、ということも振り返ってみてください。

ただし、栄養素を気にして食事を考えるなんてそれがストレス！！そんな時には、食べるものの彩りを良くするだけでも充分です。カット野菜にミニトマト、ツナ缶にゆでうどん、包丁を使わなくてもお皿に盛るだけで素敵な栄養満点サラダうどんになります。冬には鍋物などもお勧めです。



～飲み物～

- ◎**コーヒー**…良い香りや味を楽しんでホッとした気持ちになることはリラクゼーションの助けになります。しかし、交感神経に働くカフェインを多く含むコーヒーは、実はシャキーンとしたい時に飲んでいただく方がお勧めです。
- ◎**緑茶、紅茶**…カフェインは緑茶や紅茶にも含まれていますが、これらの茶葉に含まれるタンニンやテアニンには、カフェインの興奮作用を抑制する働きがあります。ゆっくりしたい時にはどちらかというと緑茶や紅茶がお勧めです。
- ◎**ハーブティー**…ラベンダーやカモミールといったハーブティーの香りはリラックス効果、安眠効果があります。ノンカフェインですので眠る前の飲物としてもお勧めです。
- ◎**アルコール**…適量、少量ですとリラックス効果があると言われていますが、少しでは収まらない、ついつい飲み過ぎてしまう方にはお勧めできません。厚生労働省が出している 1 日の適量は、純アルコール量で 20g（ビールなら 500ml 缶 1 本程度）です。65 歳以上の方や女性は、さらに半分くらいの量が目安になります。過度の飲酒は健康を害する可能性もありますので注意が必要です。

4、笑顔 😊 も大事です

マインドフルネスイーティングやリラクゼーションの助けになる食べ物や飲み物の紹介を行ってきましたが、もっと簡単に副交感神経を優位にさせる方法があります。それは「笑顔」。笑顔の時は副交感神経が優位になります。可笑しくなくても口角を上げていると、脳が笑っていると勘違いし、セロトニンなどの幸せホルモンを出すそうです。美味しいものを口角を上げて楽しい気持ちで食べる。落ち込んだ時には好きなものを、元気な時にはさらにバランスを意識して、口角を上げながら楽しく食事を摂りましょう。



(2018 年 10 月 27 日 赤心活き粋健康講座「リラクゼーションの食べ物、飲み物」より)

栄養ワンポイントメモ



カロリーゼロって…！？

赤心堂総合健診クリニック 管理栄養士 坪内真由美

ポイント① 人工甘味料について知ろう！

カロリーゼロやカロリーオフといった表示のついた飲み物やお菓子。甘味は感じるのに、なぜでしょう？その秘密は甘味料！甘味を砂糖ではなく**人工甘味料**を使うことで、カロリーゼロやカロリーオフを実現しています。人工甘味料は飲み物やお菓子だけではなく、酒類や加工品など様々な食品に利用されており、現代の食生活とは「切っても切り離せない」と言っても過言ではありません。

人工甘味料は、人工的に化学合成された甘味料です。代表的なものには、アスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロースなどがあります。これらは化学合成によって作られるので、食品添加物に分類されます。

	品名	甘味度	エネルギー (kcal/g)
天然甘味料	ショ糖(砂糖)	1	4
	ぶどう糖	0.6~0.7	4
人工甘味料	アスパルテーム	200	4
	アセスルファムカリウム	200	0
	スクラロース	600	0

人工甘味料は、砂糖の何百倍もの甘味があります！



ちよつとの量で
甘味十分！



ポイント② 人工甘味料のメリット・デメリットは？



メリット

- ◎少ない量で十分な甘みが出るので、摂取カロリーがほぼない
- ◎ぶどう糖を含まないので、血糖値が上がらない



現在使われている人工甘味料は歴史が浅く、人体への影響が未知な部分が多いのです！

デメリット



- 人工甘味料の強い甘さに慣れると、より甘味の強いものが欲しくなる可能性がある
- 甘味を感じても血糖値が上がらないので脳が混乱し、食欲を亢進させてしまう可能性がある
- 腸内フローラが変化し、耐糖能異常を起こす可能性がある

ポイント③ どんなものでも摂り過ぎは注意！

病気や肥満改善のために摂取カロリーを抑えたい、血糖値の急激な上昇を防ぎたいといった時に、人工甘味料を上手に利用することで食事の選択肢を増やすことができます。しかし、人工甘味料だから大丈夫、と人工甘味料の入った甘い食べ物や飲み物を過剰に摂取することは、期待する結果と結びつかないばかりか、悪い方向に進んでしまう可能性もあります。

まだまだ未知なことが多い人工甘味料ですので、それに頼り切らないで糖質量も上手く調整し、食事は適量をバランスよく摂るように心がけましょう。

特に暑くなるこの季節。水分補給に、と飲んでいるその甘みのある清涼飲料水！何が含まれていますか？



参考：独立行政法人 農畜産業振興機構「人工甘味料と糖代謝」

所長が読んだ
今月の1冊

「そして、バトンは渡された」 瀬尾まいこ著

2019年の本屋大賞に選ばれた作品ですので、読まれた方もいらっしゃるかもしれません。

もしこれから読もうとお考えの方がいらっしゃれば、文庫本では是非お読みください。なぜなら、なんと、上白石萌音さんが解説を書いているのです！ テレビのドラマで雑誌の編集者役をやっていましたが、解説をかけるなんて、実生活でも文才があったんだなあ、と感心しました。

さて、この物語、親が何回も変わっていく優子さんを中心に動いていくのですが、実は、リレーを行なっていく上で最も重要な役割を担っているのが、一度は母親であった梨花さんです。梨花さんがキーパーソンとなり、その時々で最適な人を親にして優さんは成長していきます。やはりリレーにはバトンハンドリングに関しての優秀なコーチが必要なのです。

物語の中で、梨花さんが優さんに「ニコニコしていたらラッキーなことが訪れるよ」と言っていました。ゴルフの全英女子オープンで日本人初めての優勝を成し遂げた渋野日向子さんのお母さんも、日向子さんに向かっていつも笑っていなさい、と教育していたそうです。渋野さんが優勝もでき、今やゴルフ界の超人気者として活躍できるのも、この「しぶこスマイル」のおかげなのでしょう。私もいつも笑顔でいたいなあ、とは思っているのですが、なかなか難しいですね。特にこのコロナ禍、マスク越しで笑顔を見せることの難しいこと難しいこと。キティちゃんは見ると人の気持ちに合わせるようにあえて口が描かれていないそうですが、あまり楽しいことではない健診に訪れた方が、口を隠したマスク姿で不安を感じないよう、私どもも一層努力していきたいと思います。そういえば、わがクリニックの中でマスク越しでもとっても上手に笑顔表現しているスタッフがいますよ。ご受診の際は探してみてください。

