



## 心と体に優しい食事

### 【ストレス】

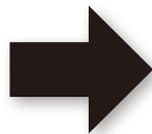
「ストレス」は日々の生活の中で少なからず関わってくるものです。環境の変化によって緊張したり、不安な状態にさらされると気力や体力を消耗してストレスとなり、心と体に現れます。「楽しめない」、「気分が落ち込む」、「イライラする」、「疲れやすい」、「食欲がない」、「食べ過ぎてしまう」等の症状です。ストレスがたまると甘いものが食べなくなったり、ごはんの量が増えたりすることはありますか？好きなものを食べてストレス発散も悪くありませんが、根本的な解決にはなりません。今回はストレスに強くなるために心と体に優しい食事や食べ方について紹介します。

### 【基本は3食バランスよく】

バランスの良い食事は、主食（ごはん）と主菜（肉・魚）、副菜（野菜等のおかず）を揃えることです。具沢山の汁物をプラスすることで主食の食べ過ぎを軽減、野菜等の不足しがちな食品も補えます。



これらの栄養素はうつ病患者さんにも不足傾向があるということです。不足を解消するためにもバランスよく食べることが必要です。



### 現代の食生活に不足している栄養素 食物繊維

副菜・具沢山の汁物で補いましょう。主食のごはんを玄米・雑穀米・胚芽精、全粒粉を使用したパン、ライ麦パン等にすると食物繊維やビタミンが摂れます。

### DHA・EPA

鮭・さんま・イワシ・鯖等の魚に含まれます。魚を使った献立を積極的に活用しましょう。

### 葉酸などのビタミンB群

葉酸は緑黄色野菜を中心とした副菜や汁物で補いましょう。レバーにも多く含まれています。

### 鉄、亜鉛等のミネラル

赤身の肉や魚介類、卵、豆類等の主菜のおかずから中心に補いましょう。

### 【理想の食事は八分目の量】

疲れてお腹がすいている時は油分の多いこってりした食事や、お腹いっぱいになるまで食べてしまうことはありませんか？食事のバランスが悪かったり、食べ過ぎてしまうと逆に疲労感が増してしまうことがあります。

### 【食べ過ぎにならないための4つのポイント】

よく噛んで食べる  
↓  
胃腸への負担を軽減します。

早食いをしない  
↓  
脳が満腹感を得るためには約20分かかります。

野菜などの食物繊維から先に食べる  
↓  
食べ過ぎ防止になります。

食器は小さめのものを使う  
↓  
盛量を減らすことができます。