



ストレスに強い食生活

ストレスを感じているときは、
どんな食事をしていますか？



- ◆ 甘いものばかり、好きなだけ食べてしまう。
- ◆ 好きな時間に、パンやパスタで簡単に済ませている。
- ◆ 食欲が湧かないから、サプリメントで栄養補給している。

ちょっとしたことでイライラすることが多い、気持ちが不安定で落ち着かない、だるくて疲労感が続く…。食生活の乱れが心のバランスを崩している一因となっているかもしれません。

体のリズムを整えよう



甘い飲み物やおやつを食べ過ぎていませんか？



甘いものを食べる頻度を減らそう。

甘い飲み物や甘いお菓子類を食べることで、血糖値は急激に上昇し、大量のインスリン分泌によって血糖値は一気に下がります。

このような急な血糖値の変動は、イライラやだるさ、眠気を招く一因となります。

菓子パンを食事代わりにしたり、甘い飲料を日常的に飲んでいる場合は、頻度を減らすことが必要です。



1日3回食事をしていますか？



1日3回の食事をきちんととることを意識しよう。

体に必要な栄養素が満たされてくると、甘いものを食べたいと思う頻度が減ってきます。

栄養のバランスを整えよう



糖質に偏った食事をしていませんか？



毎食にタンパク質の食品を取り入れよう。

パンや丼ものなどの単品料理は、食べるスピードも速くなりがちで、血糖値の変動も大きくなります。

ストレスは、体のタンパク質を大量に消耗します。

ストレスに負けない体をつくるために、日頃から、タンパク質を食事に取り入れることが大切です。



おすすめの食品

主食



玄米・胚芽米・十割そばなど食物繊維の多い穀類は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

ゆっくりよく噛んで食べましょう。脳が満腹を感じやすくなり、精神的にも落ち着きます。

主菜

まぐろの赤身・納豆・厚揚げ・豚ヒレ肉卵など良質のたんぱく質をとりましょう。

肉や魚は、できるだけ脂身の少ないものがおすすめです。



副菜

季節の野菜をたっぷり食べましょう。

ビタミンCは、抗ストレスホルモンの材料になります。

香りのある季節野菜は、精神を落ち着かせるのに役立ちます。



おやつ



ビタミンCの多い果物がおすすめです。

全粒粉や小麦胚芽・ナッツ・ドライフルーツが入ったもの、小豆の和菓子など食物繊維の多いものもよいでしょう。

甘い飲料は控えて、お茶やブラックコーヒーに変えてみてはいかがでしょうか。