



よくわかる 季節の不調対策

鹿児島県民総合保健センター

所長 桶谷 薫

第4回 タンパク質を上手に摂って

ストレスに打ち勝つ体づくりを

春は変化の季節。

卒業、進学、就職、異動、引っ越しなど、春は様々な環境の変化を伴うことが多い季節です。嬉しい変化も悲しい変化も、私たちの心とからだには「ストレッサー」としてさまざまな影響を与えます。

そんなストレスの多い季節に対応できる体づくりを目指してどんな食品を積極的に摂るように心がけるとよいのか、ストレス過多のときに補う栄養素について、また、普段からの食事を簡単に組み立てることができる「手ばかり栄養法」についてご紹介します。

1. 糖質に偏った簡単な食事に ご注意ください

ストレスを感じると食欲がなくなってしまう場合があります。また、ストレスが溜まっていると、つい糖質に

偏った簡単な食事を選びがちです。

例えば、「甘いコーヒー」や「菓子パン」ですませたりしてしまうこともあるのではないのでしょうか。ストレスを感じたとき、集中力が切れたときには甘いものを欲しやすくなりますが、砂糖は血糖値の急激な上昇、その後の急下降により眠気やイライラを引き起こし、集中力を下げる大きな要因になります。

2. ストレスがかかると タンパク質の消費が激しくなる

ストレスを感じると身体は抵抗するため、交感神経が優位になり、心拍数を上げたり、血圧を上げたり、血糖を上げたりします。その際に骨格筋のタンパク質を分解して利用するため、タンパク質の消費が高まります。

3. タンパク質を意識することは 糖質などの摂りすぎ防止にも

3大栄養素のひとつであるタンパク質は、体調を整えるうえで欠かせない栄養素です。簡単な食事ですませていると、タンパク質が不足し、エネルギー源が糖質や脂質に偏ってしまいます。タンパク質が摂れる食事を意識することは、糖質や脂質の摂りすぎを防ぐことにもつながります。

タンパク質の主な供給源は、「肉」「魚」「卵」「大豆製品」「乳製品」です。

4. タンパク質を手軽にプラス

肉や魚を調理するのが大変なときは、「缶詰」などの簡単な食材を活用すると手軽にタンパク質を増やすことができます。例えば、「うどん」に「焼き鳥の缶詰」「温泉卵」をプラスする

とタンパク質は増え、バランスが整います。

また、食事でタンパク質が不足しがちな日は、「間食」でタンパク質の多い食品を選んでみてはいかがでしょうか。例えば、「魚肉ソーセージ」「ヨーグルト」「大豆バー」などは手軽にタンパク質が摂れます。

5. ビタミンCは1日に何度かに 分けて摂るのがおすすめ

人はストレスを感じるとビタミンCを大量に消費してしまいます。

ストレスによってコルチゾールというホルモンが分泌されます。コルチゾールは、身体をストレスから守るための重要な役割を持っていますが、その分泌にはビタミンCが必要不可欠です。ビタミンCは副腎皮質においてコルチゾールの前駆物質であるコレス

よくわかる 季節の不調対策

第4回 タンパク質を上手に摂ってストレスに打ち勝つ体づくりを

タンパク質を手軽にプラス

缶詰で
プラス



おやつで
プラス



テロールの合成を促進し、コルチゾールの分泌を増やす働きをしています。しかし、ビタミンCは水溶性で、一度に大量に摂取しても全ては吸収できず、尿として排出されます。そのため、1日に何回かに分けて摂るのがおすすめです。ビタミンCは「果物」のほか、ブロッコリーやトマト、パプリカ等の「野菜」「芋類」にも多く含まれています。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)タンパク質

1日の目安は
両手にのる程度

魚・加工品 1切れ(60g)

肉・肉加工品 (60g)

卵 1個

大豆製品
豆腐なら1/4丁
納豆 1パック



主食(米・パン・麺類など)炭水化物

必ず毎食両手に収まる
茶碗1杯分を目安に摂ります



ご飯 茶碗1杯程度

麺 乾麺60g程度

6枚切り食パン1枚半程度

果物

1日の目安は握りこぶし1個分



ミカンなら小2個程度 リンゴなら半分程度

牛乳・ヨーグルト



牛乳・ヨーグルトはいずれかコップ1杯程度

副菜(野菜・海藻・きのこなど)

生の場合 1日の目安は両手3杯分



ゆでたり、汁物にいれたり、和えたりなど調理法を工夫すると摂りやすくなります

よくわかる 季節の不調対策

第4回 タンパク質を上手に摂ってストレスに打ち勝つ体づくりを

6. 心と体の疲れにかかわる ビタミンB1

代表的な「うつ」の症状のひとつに疲労感があります。また、疲労感に偏った食事や過度の飲酒などによりビタミンB1が不足することでも生じます。

ビタミンB1はごはんなどの糖質をエネルギーに換えるのに必要とされる栄養素です。不足するとその過程が障害されてエネルギーが産生されにくくなるためエネルギー不足となり、乳酸などの疲労物質が溜まります。その結果、イライラ、疲れやすい、食欲低下など「うつ」に似た症状が出やすくなります。ビタミンB1の欠乏はうつ病の重症化にも影響します。

主食を「玄米」や「麦ごはん」にするだけでビタミンB1不足を補うことができます。また、おかずに「豚肉」や「うなぎ」「大豆製品」などを定期的に摂ることで不足は避けられます。

中でも「豚肉×にんにく」料理は疲労回復に最強です。にんにくには、ビタミンB6も含まれており、肉に含まれるタンパク質を効率よく吸収させる働きがあります。

7. 「手ばかり栄養法」で1日の 食事をバランス良く

バランス良く食べているつもりだけど、「1日の中で何をどれだけ食べたか」が良いのかわからない」と思われている方も多いのではないかと思います。そこで、1日に何をどれだけ食べたかの良いの目安について簡単に理解できる「手ばかり栄養法」についてご紹介いたします。

① 主食(ごはん・パン・麺類などの炭水化物)

炭水化物は身体を動かすエネルギーになります。必ず「毎食、両手に収まる茶碗1杯分」を目安に摂ります。食パンなら6枚切りで1枚半程度です。

② 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質)

タンパク質は骨や筋肉をつくりまします。1日の目安は、「両手にのるくらい」です。三食に分けて摂りましょう。肉や魚の厚みは、手のひらの厚みと同じくらいです。

③ 副菜(野菜・海藻・きのこなど)

野菜類は糖質・脂質の吸収を抑えたり、免疫機能を高めたり、主に身体の調子を整えるのに役立っています。1日の目安は、「両手三杯分」です。1食あたり「両手一杯分」を、ゆであたり、汁物に入れたり、和えたり等、調理法を工夫すると摂りやすくなります。

④ 果物

果物はビタミン類が豊富ですが、食べ過ぎると中性脂肪が上がりやすくなります。1日の目安は、「片手で握りこぶし1つ程度」です。

⑤ 牛乳・ヨーグルト

1日の目安は、「コップ1杯程度」(200ml)です。

必要な栄養素をしっかりと食事から摂ることは、ストレスに打ち勝つ強い体づくりだけでなく日頃のパフォーマンスを向上させるためにも欠かせません。毎日の食事を通してあなたの心と体を支える基盤を作り上げていきましょう。

また、何を食べるかだけでなく、「誰と」「どんな会話を楽しみながら食べるか」もメンタルを安定させる大切な

ポイントです。食事の時間をさらに豊かなものにするために、例えば「円卓」を囲んで、会話が自然と弾むような工夫を取り入れてみてはいかがでしょうか。リラックスした空間の中で、笑顔や会話が増えれば日頃の緊張がほぐれ、心も安定してくるでしょう。

執筆者

鹿児島県民総合保健センター

所長 桶谷 薫

