

管理栄養士 だより

❧ 食事で自律神経を整えてスッキリ気分で新年度を迎えよう! ❧

■ 自律神経とは

自律神経は、循環器・消化器・呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる**交感神経**と、安静時や夜に活発になる**副交感神経**があります。

交感神経
心拍数が増える
汗をかく等

副交感神経
血圧が下がる
トイレに行きたくなる等

■ 自律神経はなぜ乱れるのか

不規則な生活、ストレスや不安、疾患によるものなど様々な原因があります。具体的に不規則な生活とは、乱れた食生活、慢性的な寝不足や昼夜逆転などのことを指します。



■ 自律神経を整える食事

① バランスの良い食事を心がける

…異なる調理法を組み合わせると、自然と肉・魚・野菜など、様々な食材を食べることに繋がり、自律神経を整えるのに必要な栄養素を摂ることができます。


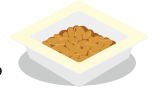


② よく噛んで食べる

…よく噛むことでセロトニン(幸せホルモン)神経が活性化され、精神が安定しやすくなります。

不規則な食生活



自律神経を整える食材

| | | |
|---------|--|---|
| トリプトファン | 精神を安定させる働きのあるセロトニンの材料です。豆製品(豆腐、納豆等)や乳製品(ヨーグルト、チーズ等)に多く含まれています。 |  |
| イソフラボン | 女性ホルモンであるエストロゲンに似た物質で、自律神経の乱れを改善する効果があります。豆腐や豆乳、納豆などの大豆製品に多く含まれています。 |  |
| ビタミンB6 | 神経伝達物質を作る補助の役割を担っています。バナナ、さつまいも、玄米、マグロ、カツオに含まれています。 |  |
| カルシウム | 骨や歯を作る材料として有名ですが、神経の興奮を抑える働きもあります。牛乳、小魚に多く含まれています。 |  |

食事の用意の前に深呼吸をしてみましょう!



深呼吸には自律神経を整える効果があります。食事の用意の前に一度深呼吸をしてみたいはいかがでしょうか?

自律神経を整えるレシピ2選

厚揚げとツナのごまポン酢和え

材料(2人分)

| | |
|-----------|----------|
| • 厚揚げ | 60g |
| • ブロccoli | 1/4個 |
| • ツナ缶 | 1/2缶 |
| ☆ { | |
| • しょうが | 小さじ1 |
| • ポン酢 | 大さじ1と1/2 |
| • ごま油 | 小さじ1 |



(1食あたり)
エネルギー: 150kcal
たんぱく質: 9.8g
脂質: 11.3g 炭水化物: 3.1g
食塩相当量: 0.9g

作り方

- ① 厚揚げは一口大に切り、フライパン(トースター)で両面を焼く
- ② ブロccoliを一口大に切り、油を切ったツナと厚揚げを混ぜる
- ③ ☆を全て混ぜ、②と和えて完成



ポイント食材 厚揚げ(トリプトファン・イソフラボン)、ツナ(ビタミンB6)

大豆のスパニッシュオムレツ

材料(2人分)

| | | | | |
|-----|----------|------|---------|------|
| ☆ { | • 卵 | 2個 | • 塩 | 一つまみ |
| | • 牛乳 | 大さじ2 | • オリーブ油 | 小さじ2 |
| | • 大豆(水煮) | 30g | • こしょう | 少々 |
| | • 玉ねぎ | 1/4個 | • ケチャップ | お好みで |
| | • パプリカ | 1/4個 | | |
| | • ピーマン | 1/2個 | | |



(1食あたり)
エネルギー: 198kcal たんぱく質: 6.3g
脂質: 16.2g 炭水化物: 6.3g
食塩相当量: 1.0g

作り方

- ① 玉ねぎとパプリカ、ピーマンをみじん切りにする
- ② 混ぜた☆に軽く洗った大豆と①と塩コショウを入れ、混ぜる
- ③ オリーブ油を引いたフライパンに②を入れて弱火で15分~20分蓋をして焼く
- ④ 軽く焦げ目がつき、固まってきたらひっくり返して再び蓋をして弱火で10~15分焼く
- ⑤ 中まで火が通っていることを確認したら盛り付けて完成

ポイント食材 大豆(トリプトファン・イソフラボン)、牛乳(カルシウム)

本店と薬大前店には管理栄養士が常駐しており栄養相談もしています。
処方箋がなくてもお受けしますので、気軽にお声かけください。

