杏林堂薬局監修

# 管理栄養士の健康知恵袋

テーマ：ストレス

**お薬・お食事に関する悩みの事はお気軽にご相談ください。**
**薬剤師・管理栄養士が責任をもってお答えいたします。**

## ＜症状＞心と身体に様々な影響を及ぼす。

### ◆ 日常生活に乱れが生じる

ストレスを感じると、感情の乱れや判断力の欠如などが現れます。喫煙量の増加、落ち着きがない、ミスを繰り返すなどの行動面の変化や、飲酒、食欲不振、過食など、食行動にも影響が生じます。

### ◆ ストレスは万病のもと

過剰なストレスが続くと、ストレスに対する抵抗力が弱まり、様々な障害が現れます。




うつ病　神経症　心拍数上昇　がん　アレルギー疾患　感染症　不整脈

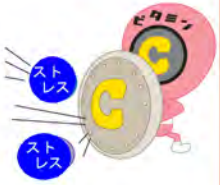
### たばこを一本吸うだけでビタミンCが大量に消耗される!?

ストレスがたまるとタバコの本数が増えてしまう喫煙者も多いようですが、タバコを１本吸うと、ビタミンC１日に必要な摂取量の1/3も消耗されます。



### ◆ ストレスに強くなる栄養素を補給する

ビタミンB群やカルシウム、マグネシウムには、神経の興奮を鎮め精神を安定させる作用があります。また、ストレスを感じると副腎皮質からホルモンが分泌されます。ストレスが増せば、ホルモンの材料となるたんぱく質や、その合成に不可欠なビタミンBやCがそれだけ多く消耗されるのでしっかり補いましょう。乳製品や大豆製品は、ストレス対策に有効な成分を豊富に含んでいるのでオススメです。




# ～ストレス対策レシピ～

キレート作用を利用して上手に栄養素を補おう！

カルシウムなどのミネラルとレモンに含まれるクエン酸は相性ぴったり！
クエン酸がミネラルを溶けやすい形にしてくれます。

## ストレス対策 とろ～りレモンラッシー



【材料（1人分）】

| | |
|---|---|
| 牛乳 | ・・・150ml |
| レモン果汁 | ・・・大さじ2 |
| はちみつ | ・・・大さじ1 |

カルシウムの宝庫である牛乳と、ビタミンCたっぷりのポッカレモンでストレス対策！

【作り方】

1．グラスに7すべての材料を入れ、よく混ぜる。（お好みで氷を浮かべる）

※はちみつが含まれますので1歳未満の乳児には与えないで下さい

【一人分】

| | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | :168kcal | たんぱく質 | :4．6g |
| 炭水化物 | :24．2g | 塩分 | :0．2g |
| 脂質 | :5．3g | 食物繊維 | :0g |

## ストレス対策 大豆たっぷりミネストローネ



【材料（2人分）】

| | |
|---|---|
| 水煮大豆 | ・・・100g |
| 玉ねぎ | ・・・1/4個 |
| 人参 | ・・・1/3本 |
| じゃがいも | ・・・1/2個 |
| にんにく | ・・・1/2かけ |
| ベーコン | ・・・40g |
| オリーブオイル | ・・・小さじ2 |
| （A） | |
| 固形コンソメ | ・・・1個 |
| カットトマト水煮 | ・・・150g |
| レモン果汁 | ・・・大さじ1 |
| 砂糖 | ・・・小さじ1 |
| 水 | ・・・400ml |
| 塩・こしょう | ・・・各適量 |
| 粉チーズ | ・・・大さじ1 |

【作り方】

1．玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコンは1cm角に切る。にんにくはみじん切り。
2．鍋にオリーブオイルを入れて熱し①を炒める。
3．②に大豆と（A）を入れ煮立て、アクを取ったら蓋をして15分煮る。
4．塩、こしょうで味を調え、器に盛り、粉チーズをふる。

【一人分】

| | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | :263kcal | たんぱく質 | :11．4g |
| 炭水化物 | :12．9g | 塩分 | :2．1g |
| 脂質 | :16．4g | 食物繊維 | :8．2g |

2023年更新