

今回のテーマ

自律神経について

疲れやすい、気分が落ち込みやすい、頭痛、めまい、不眠などの不調を感じることはありませんか。また朝に布団から出るのが辛い、やらさやいけないことはわかっているけど動けないこともあるかもしれません。それはやる気が無い、メンタルが弱いからではなく、もしかすると自律神経の乱れからきているかもしれません。今回は自律神経についてお話していきます。

自律神経とは何か

生命を維持するために、自分の意思とは関係なしに24時間働いている神経です。全身をコントロールする神経は様々ありますが、無意識に血圧や心拍、消化管など全身の機能を制御する神経のことで、自分の意思ではコントロールするのが難しく乱れてしまうと様々な不調を引き起こしてしまいます。

多くの原因はストレスで、全身症状として倦怠感、不眠。局所症状として頭痛、動悸、耳鳴り、めまい。消化器症状として下痢、便秘。精神的症状としてイライラ、不安性、うつ状態、過呼吸などがあります。

自律神経が乱れやすい習慣は、食事の乱れや睡眠不足、運動不足などが挙げられます。また温度・湿度・気圧の変化により不調が出る方もいますが、自律神経のバランスが取れていれば変化に対応することができます。

自律神経を整えるには朝起きて夜に寝る。また体内時計は1日約25時間あり、1時間のずれが生じますが、このずれを正すのに効果的なのが太陽の光を浴びることと朝食を食べることです。朝にカーテンを開け、外の光を取り込み、規則正しい生活を心がけましょう。

Food & Cook 食材と調理

前段の続きになりますが、セロトニンの分泌の材料となるのは、トリプトファンというアミノ酸の一種とビタミンB6です。そしてトリプトファンは食事からしか摂取することができません。セロトニンが分泌された後、約14-16時間後に睡眠を促進してくれるメラトニンへ変化するので朝食は重要になってきます。

トリプトファンを多く含む食材

→肉、卵、牛乳などの乳製品、赤身の魚、大豆製品、ナッツ類、バナナ、ごまなど

ビタミンB6を多く含む食材

→豚肉、鶏肉、玄米、魚、納豆、貝類、抹茶など

例として

①挽肉のオムレツ(肉×卵)

②きなこバナナヨーグルト(大豆製品×バナナ×乳製品)

③納豆すりごまトッピング(納豆×ごま)

このようにトリプトファン×ビタミンB6が含まれる食材を掛け合わせて摂取してみましょう。

セロトニンについて

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが不足すると些細なことで落ち込みやすくなります。セロトニンは約9割が腸で作られるため、腸内環境を整えることにより効率的に増やすことができます。よく噛んで食べることでセロトニンの分泌が高まるので、食事だけでなく、間食にガムを噛んでみたりするとよいでしょう。脳内でも分泌されており、感情をコントロールし、精神の安定に有効とされています。

食事について

自律神経を安定させるためにはバランスの摂れた食事が大切です。特に血糖値が上がったり下がったりが急激に起こりやすい食事は避けたいほうがよいです。糖質を摂りすぎること、血糖値が急激に上昇し、その後血糖値の乱高下が起きると、交感神経(活動モードにする神経)が刺激され頭痛、イライラ、動悸などが起こります。寝る前のアルコールやコーヒーの摂取も交感神経が刺激されるのでやめましょう。

ビタミン、ミネラルについて

ストレスを受けるとビタミン、ミネラルが消費されてしまうので、日常的に摂取することで、自律神経の乱れによって起きやすい症状を改善することができます。ビタミンやミネラルを満遍なく摂ろうと思うと疲れてしまうので、野菜や果物、海藻類を付け足すだけで十分です。

ストレスを無くするのは難しいので、少しでも軽減できればと書いてみました。ぜひ参考にしてみてください。

毎月のおいしいひととき

今回はパンや蒸し餃子を作ったのですが、ことごとく失敗してしまっただけなので、簡単にできる前菜にしてみました。盛り付けただけなので作ったとは言わないと思いますが。写真を撮らないと意識が強く、オリーブオイルなどで作ったソースをかけ忘れてしまいました…。

いつものお刺身の盛り付けを変えるだけで、見た目が変わるので、おもてなしにいかがですか？

今回も食器を迷いましたが、波佐見焼の藍色のみの物にしてみました。波佐見焼の藍色が好みで集めています。食材の色が映えるのでおすすめです。みなさんもお気に入りの食器があれば是非教えてください。

