

12月は日常生活や仕事、忘年会シーズンが増え年末へ向けて忙しくなる人が増えますね。これにより食生活や生活習慣が乱れる方が多くなりますが、どんな影響が出るのでしょうか？

自律神経って？

自律神経とは、内臓の働きやホルモンの分泌をつかさどり、2種類の神経からなる神経系です。



日常生活の多忙などでストレスが過剰にかかると交感神経が過剰に働きます。それにより副交感神経の働きが低下するので、バランスを保つ必要がある自律神経は不安定になり、不調が現れます。

【自律神経のバランスが崩れると、...】

- ・消化機能の低下
- ・血糖値の調整不調
- ・脂肪が溜め込まれやすい
- ・疲れやすくなる
- ・睡眠不調



食べ過ぎて太ると思っていた方も、実は自律神経の乱れから消化機能が低下していたり、適正なカロリーが消費されていない事が原因となっているかもしれません。

<今月のおすすめレシピ>

ミルク味噌スープ

調理時間 30分
の目安



発酵食品と乳製品を組み合わせたレシピです。季節の変わり目で寒くなると体調も崩しやすくなるので温まりましょう。

- 【材料（2人分）】
- | | | |
|-----------|-------------|---------|
| じゃがいも…小2個 | 水…300ml | 1人あたり |
| かぶ…小1個 | ほんだし…小さじ1 | 229カロリー |
| ほうれん草…4束 | 牛乳…150ml | 塩分2.95g |
| ウインナー…4本 | 味噌…大さじ1+1/2 | |

こんにちは！管理栄養士の藤井です。寒さも本格的となり年末年始へ向け体調を崩さないよう注意してくださいね。

食事と自律神経の関係

自律神経は、血糖値の上昇下降に大きく関わっています。高血糖状態が続くと、血糖値を下げる為に大量のインスリンが分泌され、急激な血糖値の上昇下降が起こり、交感神経や副交感神経が刺激されるためバランスを崩します。

自律神経のバランスが崩れやすい食事方法とは、どんなことがあるでしょうか？

□食事の時間帯

- ・遅い
- ※食事は寝る2時間前までに
- ・不規則
- ※ある程度同じ時間が望ましい

□食事の内容

- ・食事バランスの偏り
- ・単品の食事
- ・過度な飲酒
- ・過剰な糖質摂取
- ・頻繁な間食
- ・欠食

このようなことが自律神経のバランスに影響します。バランスを保つためにも食生活を整えることが大切です。

自律神経のバランスを整える食材

ビタミンB

自律神経のバランスを正常に保つ働きがあります。



豚肉 ささみ カツオなど赤身の魚

ビタミンC

ストレスに関わる脳内ホルモンの原料になりストレス解消に役立ちます。



キウイ みかん ブロccoli

GABA

アミノ酸の一種で交感神経の働きを抑制し、興奮状態やストレスの緩和、良質な睡眠の助けをしてくれます。



トマトやナスなど メロンやみかんなど 発酵食品

トリプトファン

興奮ホルモンを抑制してくれ、気持ちを落ち着かせてくれる「セロトニン」を生成するために大切な必須アミノ酸。体内で生成出来ないの食事から摂取する必要があります。



乳製品 大豆製品 胡麻 ピーナッツ

「自律神経の重要な働きとは」より

【作り方】

- ① じゃがいもとかぶは洗い、皮を剥いて四つ切りにする。
- ② ほうれん草は洗い、3~4cmの大きさへ切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ほんだしを加えてじゃがいも、かぶを入れ火を通す。
- ④ 柔らかくなったら、ほうれん草、ウインナー、牛乳を加え弱火で煮立たせる。(ふつふつという感じ)
- ⑤ 5~10分蓋をして煮込んだら、火を止め味噌を加えて完成。

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション
ひとすじ