



朝食で体内時計をリセット

ストレスが強くなったり、慢性的なストレスにさらされると、気分がひどく落ち込んだり、眠れなくなったりした経験は誰にでもあるでしょう。そんなときの気分を軽くする第一歩は「安眠」です。睡眠をしっかりすることで眠っている間にストレスが解消されやすくなります。

そこで「眠りたいけれど眠れない」というときに必ず取ってほしいのが朝食です。ヒトには生まれ持って体内時計があります。ところが体内時計は1日24時間から少しオーバーして長めにズレます。放っておくとズレがたまり、次第に時間差が大きくなり、朝起きられなくなってしまうのです。人間関係のストレスや仕事のプレッシャーを受

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あしたの元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

「かんで食べる」食品を

朝食を食べるための「咀嚼（そしゃく）」も効果があります。歯や顎を動かすことで体に一定のリズム運動が起き、脳内に幸福感をもたらす神経伝達物質の「セロトニン」が出てきますが、このセロトニンが精神を安定させて、不安やストレスを和らげられるのです。

けているときは、不眠になったり、浅い睡眠になりがちで、体内時計がますます乱れます。睡眠不足になると仕事への意欲の低下が見られて、注意力や集中力が下がるという悪循環が生じます。そこで朝食を食べることで体内時計が正しいリズムにリセットされるのです。体のリズムが朝型になって眠りやすくなります。

バナナでセロトニン

また、セロトニンは睡眠を促すホルモンのメラトニンに変化して暗くなると眠くなるようにしてくれます。セロトニンは腸でつくられます。セロトニンの材料になる成分は幾つかありますが、朝食としても手取り早いのは

バナナです。バナナにはセロトニンの材料になるトリプトファンとビタミンB₆が豊富です。バナナは糖分が多くて控える人もいますが、朝に食べるとエネルギーに変換されるので心配は無用です。食物繊維も豊富なので、ストレスによる便秘の解消にも役立ってくれます。なお、セロトニン神経は日光を浴びることと適度な運動を行うことで活性化されます。

幸せホルモン「エンドルフィン」

ストレスがかかるとスイーツといった甘い物やラーメンのように脂が多いメニューが食べたくなります。これは甘い物や脂っこい物を食べると脳内に幸せホルモンといわれる「エンドルフィン」が出て満足感や幸福感を高めるからです。おいしい食べ物を食べると同じく幸せホルモンの「ドーパミン」が分泌されて達成感や爽快感、集中力を引き出してくれます。ストレスにさらされているときは、自分が「これを食べたいな」と感じた物や、日頃は食べないようなグルメを楽しむと、気分が紛れて気持ちが軽くなってきます。

メンタル不調を防いで 仕事に集中するには

新年度は環境の変化によってストレスを感じることもあ

るようです。ストレスの要因には幾つか種類分けがありますが、人間関係や仕事のプレッシャーによって起きるストレスを「食べて乗り切る」方法についてご紹介します。



COLUMN

ストレスがかかると暴飲暴食をしたくなるのは、ストレスホルモンといわれる「コルチゾール」に食欲増進の働きがあるためです。食欲が暴走している人はストレスがかかっているといえます。そんなときには「甘酸っぱい」味がお勧め。甘い味はストレスを癒やし、酸っぱい味は体の疲れをとってくれる効果があります。

メンタル的に疲れると、連動して体も疲れてきます。仕事の質や量が負担になって、精神的ストレスだけでなく身体的ストレスがかかってくるからです。メンタルだけでなく体の疲労回復には、甘酸っぱい味の果物（オレンジやみかん、キウイ、いちごなど）や果汁100%のオレンジジュース、酢の物がお勧めです。上記に紹介した果物にはビタミンCが豊富。ビタミンCはストレスに対抗する力も持っているため、朝食にフルーツを食べてみてはどうでしょうか。

