

新生活のストレスに 負けない食事

2015年度が始まりました。就職、異動、転勤で単身赴任生活を始めるなど、生活の変化が大きい時期です。慣れない環境での生活は、良い意味でも悪い意味でもストレスが高い状態です。周囲に合わせて食事でも思い通りにならないこともあるかもしれませんが、健康の基本は食事です。心身の健康を維持し、ストレスに負けない食事のポイントについてあげてみました。

①朝食を食べる

新入社員の方は今までと生活が変わり、前夜が遅くても簡単には遅刻、欠勤はできません。食事時間を省いて節約したいところですが、朝食を抜くと午前中の仕事の能率が上がりません。脳の主なエネルギー源はブドウ糖であるため、最低でもおにぎりやパンなどの炭水化物を必要としているからです。砂糖の入った飲料よりも、ゆっくりと吸収されるでんぷん質が向いています。前者は急激に血糖値を上昇させた後、短時間で低血糖を引き起こすので、時間がたつと集中力の低下を招きます。もちろん、栄養バランスの良い定食風献立ならということありません。朝から消化管を使うことは体に刺激が与えられ、エネルギー代謝も上昇しますので太りにくい体になります。何よりやる気が出て前向きに仕事に取り組むことができます。

②規則正しく食べる

朝食、昼食抜き、日によって食事時間が遅くなってしまふなど、食生活が不規則だという話もよく聞きます。しかし、人間の体には体内時計があり、消化管ホルモンの分泌も規則的に行われています。腹時計とは良く言ったもので、空腹でお腹が鳴るのは食事を受け入れる消化管の準備ができているサインです。いつもの時間に食べ物が入ってこないストレスを感じたり、元気がなくなったりしてしまいます。また、先に消化液が分泌されてしまい、自分の臓器を傷つけてしまうこともあります。頻繁にこのようなことが続くと、ピロリ菌を保有している人は胃や十二指腸潰瘍になる確率も高まります。そうなるといつもお腹の調子が悪くて、ますますストレスが高くなるということに。簡単なものでも規則的に食べることを意識してみてください。

健康管理課 管理栄養士
貴堂 明世



③食事を楽しむ

仕事中に息が抜ける昼休みぐらいは、好きなものをつづる場所で摂るとするのがストレスをためないコツ。とはいえ、好きなカップラーメンや菓子パン、ファストフードばかり食べているのは、一見ストレス発散になっているようで体の不健康を招きます。夜の過剰飲酒も同じです。いつも安くて短期的に欲求が満たせる安易な食事に流れていると、心が豊かになりにくいものです。献立として整った食事を、気の合う人と一緒に摂る機会をできるだけ作ってみましょう。

④つきあいはほどほどに

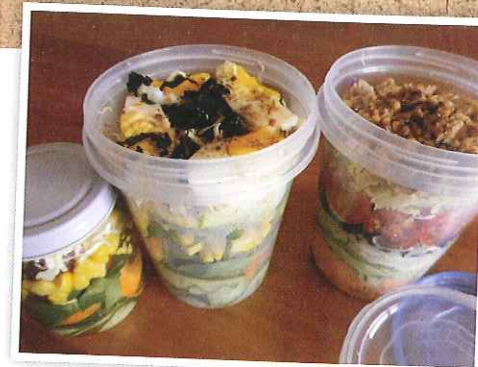
3月、4月は歓送迎会が続いて飲酒の機会が増えてきます。そのような場でお酒が苦手な人（ストレスに感じる人）は無理にたくさん飲む必要は無いと思います。乾杯は付き合うとしても、自分が心地よいと感じる程度でやめておき、ソフトドリンクにしたり食事や会話に徹するだけでも十分でしょう。最近は同様な考えを持つ人も増えてきていますから、自分の要望をある程度出してみましょう。幹事さんやお酒が好きな方は飲酒を強要しないようにご協力をお願いしたいと思います。飲酒量よりも会話の場を楽しめるようになりたいものです。

以上の点に注意して、本年度はストレスに負けない食事を心がけてみましょう。



今月の料理

アメリカのニューヨークで流行しているサラダです。まとめて作って冷蔵庫で3日程度保存が可能で、そのまま持ち運びができます。ランチに持って行って食べるのにもよく、自宅での野菜料理を時間をかけずに1品増やすことができる便利なアイデアです。単身者でも野菜を一気に使い切ることができ、簡単に作れます。お試しあれ。



*アメリカではメイソンジャー社のガラスビンに詰めることから。

『メイソンジャーサラダ*』

栄養価(1人分)

調理時間 10分

栄養価は具材、ドレッシングによって変わります。
大さじ1の場合のドレッシングのエネルギー (参考値)

ボン酢	11kcal
和風ノンオイル	12kcal
和風ごま	38kcal
中華風	56kcal
フレンチ	61kcal
サウザンアイランド	62kcal
マヨネーズ	84kcal

<用意するもの>

衛生的な保存容器
(ビン、プラスチック容器など) 食数分に
じていくつか
1人分なら300ml容器、2~3人分なら
500ml程度の大きさ
好きな野菜(サラダに向いたもの)
好きな缶詰・ナッツ類・豆類・乾物類やハ
ム・ゆで卵・ツナなど
好きなドレッシング・レモン汁(あれば)



調理のポイント

- 容器は口が広くて耐熱性のものならば
ジャムの空きビンなどでもOK。生の食品
を入れて保存するので、衛生のために容
器を高温で洗浄するか漂白するところが
ポイント。
- 乾燥ワカメなどの海藻類は戻さずに入れ
ても適度に水分を含むので食べられます。
- ドレッシングを持ち歩きたくない人は、
容器の底にドレッシングを少量入れてか
ら野菜を詰め始めてください。

<作り方>

- 1 加熱しない食べにくい野菜は茹でたり、レンジ加熱して冷ましておく。
- 2 生で食べる野菜は洗浄し、水けを切つて食べやすい大きさに切る。
- 3 よく洗浄した容器の底に、固めの野菜を敷き詰めるように入れる。別の色の野菜を上層に順次並べる。
- 4 上の方に葉物野菜をのせ、好みでローストしたナッツやハム・ツナなどをのせる(野菜だけでも良い)。レモン汁を少量振りかけておく。少し余裕を残しておき、ふたをきっちり閉めて冷蔵庫で保存する。
- 5 食べる直前にドレッシングを適量入れ、ふた付きのまま逆さまにしたり、振ってなじませて器にあげる。

きほん栄養学 Basic Dietetics

自分のBMI (Body Mass Index 体格指数)を知っておこう

BMIとは自分の体重と身長を指数化したものです。健康診断結果などにも記載されていますが、自分で簡単に算出することができます。(BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)

痩せや肥満の度合いを知る目安になり、25以上だと太りすぎ、表1の値より少なければ痩せすぎということです。身長が高い人は体重が多くても良いということになります。以前は摂取エネルギー量を計算して合計値の多少を評価していましたが、同身長で同エネルギー量を摂っていても運動量や代謝の個人差があり、体重に差がでます。そこで体重を量りながら標準体重に近い値を維持することが目標となりました。BMI 22の時(標準体重時)が疾病の発生率が低く、死亡率が最も低くて健康度合いが高いとされています。表1では50歳以上はBMIの最低値が高くなっていることから、痩せすぎない方が良いことになります。

表1

年齢(歳)	総死亡率が低いBMIの範囲
18~49	18.5~24.9
50~69	20~24.9
70以上	21.5~24.9

