

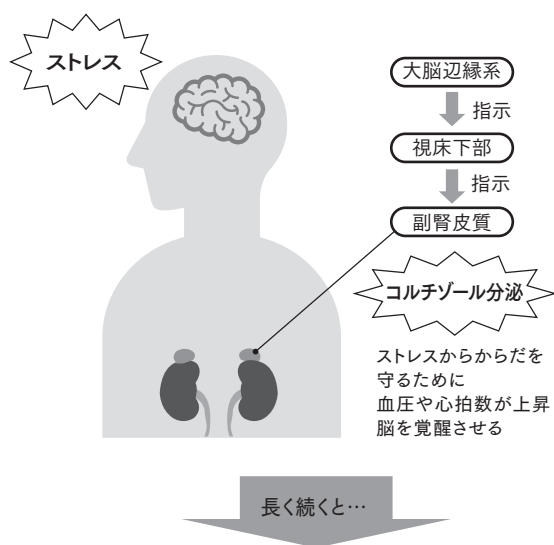
メンタルを整えるために意識して摂りたい栄養素

管理栄養士 森 東沙

妊娠しやすいカラダづくりのために、食事を改善したり生活習慣を整えたりすることは大切ですが、同じくらいストレスから体を守ることも大切です。メンタルヘルスはからだの機能にも大きく影響しており、強いストレスは不妊治療にもマイナスの影響を及ぼすという研究報告もなされています。

本来ストレスは心と体を守る防御反応

ストレスを感じた時、私たちの体の中では何が起きているのでしょうか？私たちはストレスにさらされると脳がそれを感知し、影響を最小限に抑えるためにコルチゾールというホルモンを分泌して心と体を守ろうとします。このように、本来は体を守るための反応ですが、ストレスが強すぎたり、長期間続いた場合にはストレスに対する抵抗力が低下して通常の状態を保てなくなり、様々な不調を引き起こします。



ストレスに対処できなくなり様々な不調が…

ストレスが妊娠に与える影響

妊活中に与える影響としては、過剰なストレスによりホルモンバランスが崩れる可能性が考えられます。本来、脳が指令を出して卵胞刺激ホルモンが分泌され、その結果月経が起こる仕組みが、ストレスを強く受けることで脳からの指令がうまく出なくなり、月経不順や無月経になってしまう場合があります。

また、ストレスがかかった時に分泌されるコルチゾールには血糖値を上昇させる役割があります。上がった血糖値を下げるためにインスリンというホルモンが分泌され血糖値が下がりますが、この際甘いものや高カロリーのものへの欲求が強くなることがあります。ストレスを感じた時に甘いものが食べなくなったり、過食してしまったという経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

高血糖はそのものが卵子にダメージを与え、質を低下させますが、血糖値が高い状態が続くとAGEs(終末糖化産物)が形成され、卵巣機能や子宮内膜の着床能の低下を招くことが知られています。

自分に合った対処法で影響を最小限に

ストレス反応は心理的なものだけでなく、暑さや寒さ、騒音などによっても引き起こされるため、まったくストレスをゼロにすることは残念ながらできませんが、正しく理解して早期に対処することで心身の不調を防ぐことができます。まずはストレスの原因を把握して自分に合った対処法を見つけることが大切です。

ストレス対処の3つのR

Rest : 休息、休養、睡眠

「疲れた」「眠たい」は休息が必要なサイン
十分な睡眠をとり心身を休ませましょう

Relax : ヨガやストレッチ、アロマや入浴など

リラックスした時間を持つことでストレス軽減

Recreation : 趣味や運動、旅行などの気分転換になること

好きなことをして楽しむことでストレス解消に

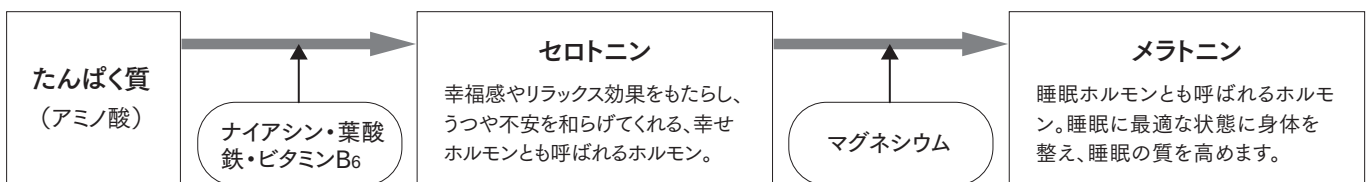
参考:厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」

食生活は生活習慣病などの体の健康につながることはもちろん、こころの健康にも密接に関係していることがわかっています。ちょっとこころが疲れているなというときは栄養不足のサインかもしれません。そんなときはリラックスしながらバランスの取れた食事を楽しみましょう。

こころの元気をつくる！メンタルを整える栄養素

メンタルヘルスには多くの栄養素が関係

こころの元気に必要なセロトニンなどの神経物質をつくるには、たんぱく質を土台にしてナイアシンや葉酸、ビタミンB6といったビタミンB群などのビタミンや鉄やマグネシウムなどのミネラルが必要。様々な栄養素が関連しているため、バランスよく食べることが大切です。



たんぱく質

体をつくるたんぱく質は心の健康にも重要な栄養素。メンタルの安定に必要なセロトニンなどの神経伝達物質の材料になります。体内のたんぱく質は、常に分解されて新しいものになっているため、毎食手の平1枚分の肉や魚を摂るように意識しましょう。肉や魚が苦手な方は卵を食べるのもおすすめです。

ビタミンC

ビタミンCはコルチゾールの合成に必要なため、ストレスが加わると大量に消費されます。イチゴやキウイ、柑橘類などのフルーツやトマトやブロッコリー等の野菜に多く含まれますが、熱に弱い性質があるため、生で食べることができるものはなるべくフレッシュな状態で摂ることがおすすめです。

鉄

神経伝達物質を作るにはビタミンだけでなく鉄などのミネラルも必要です。また、鉄はミトコンドリアでエネルギーを作るのにも欠かせない栄養素。赤身の肉や小松菜やほうれん草、ひじきなどに多く含まれます。吸収がされにくい栄養素ですが、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収が促進されます。鉄なべで調理をしたりお湯を沸かすときには、鉄球を入れることで料理に鉄が溶けだし、鉄を補充することもできます。

ビタミンD

セロトニンの分泌を促し、気分の落ち込みやうつ症状の改善にはたります。鮭や干しシイタケなどに多く含まれますが、適度な日光にあたることで、体内でビタミンDを生成することができます。食事だけでは不足しがちなので適度に日光浴をすることも必要です。

参考: 栄養科学イラストレイテッド生化学/羊土社, ココロの不調回復 食べてうつぬけ/主婦の友社, 栄養素の通になる/女子栄養大学出版部

旬を食べよう

季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します



モロヘイヤ

濃い緑色とヌルヌルとした粘り気が見るからに栄養満点なモロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」と呼ばれるほど栄養価の高い夏野菜です。日本で食べられるようになったのは1980年代と比較的最近ですが、その栄養価の高さに注目が集まり普及したとされています。

モロヘイヤはビタミンCや葉酸などの水溶性ビタミンや、ミネラル、食物繊維が豊富で、主なネバネバ成分のムチンは胃腸にも良いとされ、夏の暑さで食欲が出ない時には消化をサポートしてくれます。そうめんと一緒に食べたり、納豆に混ぜたり、スープやおみそ汁に入れたり様々な料理に取り入れやすく、手軽に栄養価をアップできる夏の強い味方です。

モロヘイヤに多く含まれる栄養素(ゆで 可食部100gあたり)

葉酸 67μg

細胞の成長やDNAの合成に不可欠な栄養素。

カルシウム 170mg

骨や歯を作るのに欠かせないミネラル。精神の安定にも関与。

ビタミンC 11mg

コラーゲン生成、抗酸化作用、鉄の吸収促進、免疫やストレスに関与。

β-カロテン 6600μg(レチノール活性当量:550μg)

強い抗酸化力で活性酸素を除去。粘膜を丈夫にして免疫力を高める。

下ごしらえの際は、硬い茎を取り除き、塩を少々加えたたっぷりの湯に入れ、20～30秒して色が鮮やかになったら、すぐにザルにあげて水にさらします。細かく刻むほどネバネバが強くなります。

モロヘイヤの下ごしらえ

