

南山堂 栄養通信

春号
Vol. 16

今月のテーマは
自律神経 について



自律神経とは、内臓・血管などの働きをコントロールし、体内の環境を整える神経です。交感神経と副交感神経の2種類があり、それぞれの神経がどう作用するかによって、心や身体の調子は変わります。精神的なストレスや過労による肉体疲労や不規則な生活等により、自律神経は乱れていきます。

ストレスが多い現代社会ですが、ビタミン・ミネラルのバランスを整えた食事を摂り、なるべくストレスを溜めないようにして、自律神経が乱れるのを防ぎましょう！



2021年2月

交感神経と副交感神経が活発になると

冒頭でも紹介した交感神経と副交感神経ですが、それぞれ活発になった時はどのような状態になるのでしょうか。



交感神経

- 脳の血管が収縮
- 瞳孔が開く
- 心拍数上昇
- 胃腸の働きを抑制
- 膀胱が弛緩

緊張状態！



副交感神経

- 脳の血管が拡張
- 瞳孔が閉じる
- 心拍数減少
- 胃腸の働きが活発に
- 膀胱が収縮

リラックス状態

自律神経が乱れる原因

ストレス

ストレスを感じることで、体内では交感神経がコントロールする副腎皮質から副腎皮質ホルモンが分泌され、同時に副腎の内部ではアドレナリン等が分泌されます。副腎皮質ホルモンやアドレナリンには、交感神経を優位にする働きがあります。ストレスを受け続けると交感神経が優位になり続けてしまうため、副交感神経とのバランスも崩れてしまいます。その結果、心身の不調を引き起こしやすくなってしまいます。

ストレスを感じる環境は人によって様々であり、人間関係や仕事のプレッシャー、緊張といったものだけでなく、過労や怪我、温度、音、光等が原因のストレスも、自律神経の乱れを引き起こしやすくします。



不規則な生活習慣

人間の身体は、規則的な生体リズムのもと、様々な器官がその役割を果たしています。しかし、慢性的な睡眠不足や栄養バランスの偏った食生活、昼夜逆転の生活といった不規則な生活習慣を送り続けてしまうと生体リズムが狂い、自律神経のバランスも乱れてしまいます。ストレスを軽減させるためにも、規則的な生活を送る事が大切です。



心身の疾患

ストレスや生活習慣だけでなく、心身の疾患が原因となって自律神経のバランスを乱してしまう事もあります。

過剰な精神的・身体的ストレスが原因となって発症する自律神経失調症は、元々乱れがちだった自律神経が更に乱れてしまうという悪循環に陥ってしまう疾患です。また、更年期障害は、女性ホルモンの分泌が急激に減少し、自律神経が乱れてしまう疾患です。症状としては突然のほてりやのぼせ、めまいや頭痛等の不調が挙げられます。



まずは不規則な生活習慣を送ってないか、ストレスを受けやすい環境に置かれていないか振り返り、改善できるポイントを見つけましょう。



自律神経を整えるとされる栄養素・食品



ビタミンA、E、B1

自律神経をコントロールし、
神経の働きを正常に維持する。

A(牛乳、卵、レバー、
緑黄色野菜)

E(アーモンド、カボチャ、
ほうれん草、ブロッコリー)

B1(胚芽米や玄米等、豚肉)



ビタミンB6、トリプトファン、鉄、亜鉛

セロトニンを合成するのを助け、
気持ちを落ち着かせる。



セロトニンとは
しあわせホルモン

B6(牛赤身肉・魚、赤ピーマン、にんにく、バナナ)
トリプトファン(卵、大豆製品、乳製品、鰹節)

鉄(レバー、牛赤身肉・魚、貝、卵黄、豆類、青菜類)

亜鉛(牡蠣、レバー、煮干し、卵黄、パルメザンチーズ、
ココア)



ビタミンC

ストレスを感じると、体内ではビタミンC
を使って[抗ストレスホルモン]が分泌され
る。ストレスが続くと大量に消費されるの
で、1日数回に分けて摂取すると効果的。

赤ピーマン、ゴーヤ、ブロッコリー、
菜の花、レモン



食物繊維

食物繊維を摂取すると、腸の働きを高める
為、副交感神経を優位にすることができ、
自律神経のバランスを整えられる。



サツマイモやゴボウ等の根菜類、キノコ

カルシウム

イライラを鎮めて不眠を解
消。交感神経を抑える働き
を持つ。

乳製品、大豆製品、小魚、
干しエビ、ほうれん草、
小松菜



GABA

ストレスや運動により興奮状態になった時に脳内に
分泌されるアドレナリンの分泌抑制効果があり、
イライラや神経の高ぶりを抑えてリラックスさせて
くれるので、寝つきがよくなり深い睡眠がとれ、
免疫力の低下を防ぐ。



きのこ（特にブナシメジ）、発芽玄米、トマト、キムチ

南山堂おすすめ商品

GABAが含まれる
商品の一例です。



発芽玄米の底力

GABAと食物繊維が入った商品です。
レンジで3分温めるだけで、おいしくいた
だけます。GABAが高配合なので、
リラックス効果が期待できます。

☆ワンポイントアドバイス☆

GABAを多く含む食品を摂取することに加え、
朝目覚めたら10分ほど朝日を浴びるようにすると、
体内のホルモンバランスが整い、自律神経のバランスも整ってきます。
食事や生活習慣を見直し、爽やかな春を迎えましょう。



ビタミン・ミネラルたっぷりレシピ

野菜ごろごろ豆乳スープ

1人分
142kcal

<材料 2人分>

かぼちゃ 120g
ほうれん草 40g
玉ねぎ 40g
ベーコン 16g
しめじ 40g
油 小さじ2
水 200ml
コンソメ 1個
豆乳 200ml
しょうが汁 小さじ2



ほうれん草はビタミンEや鉄・カルシウムが含まれており、カボチャにはビタミンA・Eが、また、しめじにはGABAが豊富に含まれています。自律神経をコントロールしてくれたり、気持ちを落ち着かせてリラックス効果が期待できる食材たっぷりです。

《作り方》

- ① かぼちゃは一口サイズに切り、ラップをして電子レンジ600wで3分ほど加熱する。
- ② ほうれん草はさっと茹でしっかりと水を切り、一口サイズに切る。玉ねぎ、ベーコンも食べやすい大きさに切り、しめじはバラしておく。
- ③ 鍋に油を入れ玉ねぎ、しめじ、ベーコンを入れ強火で炒める。
- ④ 火が通ったら、かぼちゃ、ほうれん草、水、コンソメを入れ、コンソメが溶けたら豆乳・しょうが汁を入れ弱火で加熱する。

バナナプリン

1人分
154kcal

バナナは気持ちを落ち着かせる、セロトニンの生成に必要なトリプトファンとビタミンB6を含む食材です。カルシウム豊富な牛乳と一緒に摂取することで、更にリラックス効果を高めてくれます。

コツはしっかり完熟したバナナで作る事、牛乳を使う事、しっかり混ぜる事です。完熟バナナに含まれるペクチンと牛乳のカルシウムでゼラチン無しでトロッと固まります。

バナナを温めると黒く変色するので、レモン汁をかけると変色が防げます。



<材料 2人分>

完熟バナナ…200g
牛乳…200g

バナナはフォークで簡単に潰すことも出来ます。その際、なるべく細かく潰れるようにしましょう。

《作り方》

- ① バナナはひと口大に切り、電子レンジ600wで2分ほど温めて柔らかくしておく。
- ② ①のバナナと牛乳をミキサーやハンドブレンダーなどで、よく混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で2時間ほど冷やして出来上がり。

自律神経を整えるには、様々な食材を組み合わせると良いと言われています。紹介した食材を組み合わせる事を心掛けて自律神経を整えていきましょう。