

# 栄養管理部ニュース

ドクターコラム



2021年5月号

ITの進歩により私たちの生活はどんどん便利になってきていますが、その一方で、便利さゆえのストレスも大きくなっています(SNSによる誹謗中傷など)。「ストレスは万病のもと」と言われるように、ストレスをためると様々な健康障害を来してきます。そこで、ストレスに立ち向かう食事とはどんなものなのでしょうか？バランス良く摂取することが最も大切ですが、ストレス時に大量に消費されるのがビタミンB1、ビタミンCがあります。また、カルシウムは神経を沈静化する作用があり、タンパク質もストレスを緩和することが示されています。今回はその中でもカルシウムに着目したいと思います。



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也



## ストレスと栄養

会食や外出の自粛など、行動制限でストレスが溜まっていませんか？

急性ストレス

交感神経が働き、食欲を抑える

慢性ストレス

ストレスホルモンにより脂肪が貯め込まれるため肥満になりやすい  
逆に痩せる人も！



やけ食い 無茶食い

ストレス解消



身体を動かすことのないと、有り余るエネルギーは腹回りにつくことになり、このような食生活が肥満への道になります。ただ、ストレスが加わると「より食べてしまい、太る人」と「食べられなくなり、痩せる人」に分かれるようです。

### イライラとカルシウムの関係

カルシウムは脳の興奮を抑えますが、  
カルシウム不足 は、イライラに直結しません

カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。そのため、「カルシウム不足＝脳神経の興奮＝イライラ」と考えられがちですが、血液中では一定に管理されています。

カルシウム 不足 … 貯蔵庫である骨から血液中に出庫される  
過剰 … 骨に入庫されたり、尿中に廃棄される

ただし、リスクマネジメントとしては、日頃からカルシウムをとることを心がけておくことが必要でしょう。

◆ カルシウムを多く含んだ食べ物

牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・煮干し・ひじき・チーズ・うなぎ・ほうれんそう・チンゲンサイ・木綿豆腐・なっとう・厚揚げ

◆カルシウムの吸収を良くするために必要なビタミンD

卵類・バター・魚介類・干しシイタケ・きのこ類

◆カルシウムを骨にするビタミンA

レバー・うなぎ・卵・牛乳・乳製品・緑黄色野菜

【引用 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト ストレスと食生活より】

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい！

発行日2021年5月6日(148号)

栄養管理部 管理栄養士

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター