

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.75

特集：ストレスチェックしてみませんか？

管理栄養士質問箱：食用重曹の継続的な服用について



ストレスチェックしてみませんか？



◆ストレスの原因が多くないか確認してみましょう◆

過去1年を振り返って

- 仕事や生活環境に大きな変化(転職、退職、引っ越し、事故、盗難など)があった
- 人間関係の大きな変化(結婚、出産、離婚、家族の死亡など)があった
- 経済的にかなり困難な状況(収入の減少、借金など)があった

過去1か月を振り返って

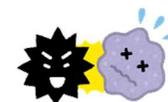
- 仕事(または家事)でやらなければならないことが多すぎる
- 1日中仕事(または家事)の事を考えていなければならない
- 仕事(または家事)の環境(騒音、照明、温度、換気など)が良くない
- やりたくない仕事(または家事)が多い
- 職場、家庭、近所等の人間関係で悩むことが多い



0~2個…ストレスは普通または少ないほうです
3個以上…ストレスは通常に比べて多いと考えられます
ストレスの影響がこころやからだに出やすくなっている場合もありますので、ストレスを適度に発散し、休養をとるように心がけましょう。
※ストレス…ストレスの原因となる刺激

◆ストレスを受けやすいタイプかどうか確認してみましょう◆

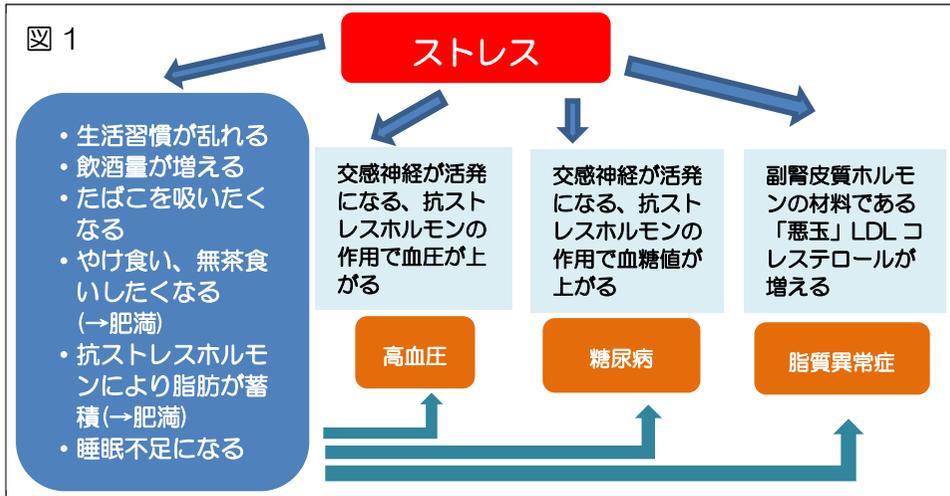
- 仕事や作業はきっちりやらないとすまない
- 責任感が強く何事にも積極的に取り組もうとする
- 人から頼まれると断れないことが多い
- うまくいかないと自分を責めてしまうことが多い
- 人に気配りをするほうである



当てはまる数が多いほど、うつになりやすいタイプと考えられます
うつの初期症状を見逃さないようにし、早めに対応するようにしましょう
また、ストレスの原因をできる限り減らすために信頼できる上司や友人に相談したり、頑張りすぎないこととしっかり休養をとることなど、うつにならないような生活習慣を心がけましょう。

慢性的なストレスにより、血圧や血糖値が上昇するとともに、ストレスに対応するため副腎皮質ホルモンが必要になり、その材料である「悪玉」のLDLコレステロールが血液中に増えます。(図1)

図 1



ストレス予防のための食生活

ストレス予防に効果がある栄養素は？

■ビタミンC

ストレスがかかるとビタミンCが大量に消費されてしまいます。ビタミンCをたくさんとることでストレスに対する体の抵抗力が高まると考えられています。

～ビタミンCがたくさん含まれる食材～
野菜類、果物類

神経に働きうつ予防に効果があると報告されている栄養素は？

■ビタミンB₁₂

魚介類、肉類に多く含まれています。

魚介類に含まれる不飽和脂肪酸(EPA、DHA)も、うつ予防効果があると知られています。

週3回は魚介類を取り入れた献立にすることをおすすめします☆

人はだれしも何らかの悩みや不安をもっています
ストレスを過剰にためないよう、自分なりの方法で
ストレスを解消しましょう

- ・趣味やスポーツで気分転換をはかる・だれかと話す
 - ・仕事ばかりではなく、楽しめることをして気分を変える
 - ・おいしいものを楽しく食べる・よく眠る・大声で歌う・笑う
- 心やカラダの異常に気づいたら、早めに医師に相談しましょう♪



参照：生活習慣病カライ、大阪がん循環器予防センター HP

管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q.ワクチン接種の後に体調不良になり友人から食用重曹を服用したら良いと言われてそれを飲み始めて体調が良くなりました。これから毎日続けても良いですか？



A. 重曹は、別名「炭酸水素ナトリウム」といい元々体内にある物質でもあります。また、重曹はベーキングパウダーの材料としても使用されていますので、口にしても問題はありません。

ただ、重曹には塩分が含まれていますので、塩分制限されている方や治療を受けている方は医師に相談してみてください。
飲む場合は、純度の高い「食用」の重曹を選び、量は1日3g以下までにしましょう。

【重曹の3つの効果】

① 胃腸改善の効果 ②便秘解消の効果 ③調子を整える効果

この3つの効果で調子が良くなったのかもしれませんが。※別紙参照



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 川畑

重曹水を飲むことで起こる3つの効果



①胃腸改善の効果

胃腸が荒れると、胃酸によって胃痛を起こしてしまうことがあります。重曹のアルカリ性で胃酸を中和させることで、胃痛を和らげる効果が期待できます。また、重曹は二日酔いの胃痛を和らげることもできると言われています。お酒を飲み過ぎると胃酸が過剰に分泌されてしまいますが重曹によって同じように胃痛の症状を和らげることができます。

②便秘解消の効果

重曹を水に溶かして飲むと、胃の中で炭酸ガスが発生します。この炭酸ガスで胃が膨らむと腸が刺激され便秘が解消されると言われています。この炭酸ガスにより胃が膨れると満腹感も得ることもできます。

③調子を整える効果

人の体はもともと弱アルカリ性に保たれていますが、疲れた時には、酸性に傾くことがあります。例えば激しい筋肉運動をして乳酸などの「酸」が増える場合です。重曹水に含まれる重炭酸イオンは「酸」にすばやく作用して中和させます。こうして、重曹水を飲むことで、体液がアルカリ性に傾き調子が整うのです。

参考：JFI製薬(くすりのしおり)、食品の酸性・アルカリ性について