おいしい健康食サービスレシピ宅配便

目指世!生涯現役!!

ちえこ先生の健康通信

2022年 11月号

ストレスホルモンと幸せホルモン

- ─ 暑かったり寒かったりと、目まぐるしく変化する気候に体がつ
- いていけないわが身なのですが、皆さんはお変わりないですか。 さすがに朝晩は暖房器をお使いかと思いますが、近頃の物価高
- ↑騰の折で節約を考えるあまり我慢している方もいるかと思いま
- 」 す。でも、よぉーく考えてみましょう。我慢して体調不良や風邪
- を引いたら結果的には医療費の方が高くつきます。そのうえ精神
- _ 的にはストレスを抱え込むことにもなります。ストレスを感じる
- しとストレスホルモンが分泌されるため、イライラしたり、不安や
- ~ 身体面のストレス反応へと連鎖し、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲
- ○れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさま
- ざまな症状が引き起こされていくようになります。さらに、それ
- が慢性化すると、まず気力が低下し元気がなくなって、そして最
- 終的には気分が落ち込んだり、ものごとがおっくうになるなど、
- ♥ いわゆる「うつ」の状態に近づいていくというケースもあります。



佐藤 千恵子(さとう ちえこ) 八戸市在住 八戸学院大学 健康医療学部人間健康学科/准教授 専門分野は食育、公衆栄養学 管理栄養士 食生活アドバイザー



- ですから、我慢もほどほどにされて、寒い
- 時は暖房器を使いましょう。もちろん衣服
- で調節することも可能ですが、我が家の旦
 那さまは着たり脱いだりするのはめんどく
- さいと言うので、「子どもか!」と思いながら、あれこれ口うるさく言っているので



- ○すが、これもコミュニケーションの一環と思い、家の中では夫婦で津軽弁トーク(二人とも津軽出身なので)が飛び交っています。
- ○さて、ストレスホルモンに対して「幸せホルモン」というホルモ
- ンもあります。こちらは心を楽しく元気にしてくれる大切なホル
- モンです。例えば、最近よく聞かれるのが「オキシトシン」です。◆ もともとは出産や子育ての際に分泌される物質として有名で、母
- 乳分泌に関係する大切なホルモンです。生まれたばかりの赤ちゃ
- んを抱っこして授乳する際に「可愛いなぁ、誰に似てこんなに可
- 愛いのか」などとしみじみ思うことで母乳の出がよくなり、いわゆる射乳状態になります。つまり愛情や穏やかなふれ合いの中で
- 生み出されるホルモンなのです。もちろん、大好きな家族や友達、
- ○
 ペットとのスキンシップによっても分泌されますから、今まで以
- ○上に意識して過ごすと分泌されやすいかも知れません。そしてオ



キシトシンが増えることで、今度は「セロトニン」というホルモンが分泌されます。セロトニンはタンパク質内細菌の働きで変化し、それが血液を通って脳に運ばれセロトニンというホルモンになります。セロトニンが

裏面へ・・

ちえこ先生の健康通信

- しっかりつくられていると心身が安定しポジティブな気分に なり、仕事への意欲も高まると言われています。要するに元気
- になるホルモンです。こんなふうに自分自身に とってとてもいい状態であると、さらに脳内の
- ()神経伝達物質である「ドーパミン」というホル
 - モンも分泌されます。これは"生きる意欲を作
- るホルモン"ともいわれていますから、これら
- のホルモンが次々と分泌されれば、楽しく過ごすことができそ うです。仮に落ち込むことがあったとしても気持ちを切り替え
- て過ごせるのではないでしょうか。 私たちの体はとても正直だと思います。
- ()ストレスを感じればストレスホルモンが分泌され、何かいいこ
 - とがあれば幸せホルモンが分泌されます。でも、これらのホル
- モンが正しく体に作用するかどうかは私たち自身が丈夫な体
- づくりをすることに関係すると思います。そのためにはホルモ ン分泌をアップする、特にタンパク質含有量が豊富な動物性タ
- れ、牛乳・乳製品もしつかり取り入れましょう。肉類を食べる



ことが平均寿命の延伸に繋がって いるというデータもありますから、 自分に合った調理方法を楽しみな がら、豆腐や納豆(植物性タンパク 質源) も上手にプラスして、偏りが ない食生活を心がけましょう。

LOOSE LEAF



南山デイリーサービス情報!



森永「絹とうふ」



「挽き搾り製法」で

雑味のない 濃厚な大豆本来の味わいが 楽しめる!



森永純もうか



森永「絹とうふ」・リニューアルしまして 更に、おいしくなりました!製造日より 常温で 7.2 か月保存できます。 毎日のお食事とご一緒にどうぞ♪



南山デイリーサービス・十和田ミルクセンター・三沢ミルクセンター 盛岡ミルクセンター・秋田東ミルクセンター・青森ミルクセンター