

栄養とストレスについて

皆さん、日常生活では様々なことにストレスを感じますよね！

なおさら、コロナウイルスのような非常事態を身近で感じるようならストレスを感じてしまいますよね。

そこで、今回はストレス状態の栄養代謝について説明したいと思います。



栄養状態の変化

- ①糖質の消費量が**増加**
- ②生体のたんぱく質の消費量が**増加**
- ③ビタミンCなどの消費量が**増加**

★これらは生体がストレスに対抗するために起きています。

このため、栄養素の十分な補給がストレスに打ち勝つためには必要です。

もし、生体がストレスに対抗しきれなくなった場合は・・・



- ①胃潰瘍
 - ②ホルモン分泌能の低下
 - ③免疫系の抑制
- などが生体に起きた結果として・・・

★病気にかかりやすくなります。

ストレスに対抗し、コロナウイルスなどの病気にかかりにくくなるためにも食事から十分に栄養素を補給しよう！

では、ストレスに対処するため、どうすればよいのでしょうか。全ての栄養素を適切かつ十分にとることが必要です。ヒトにとって完全な食品はありません。(パンダであれば、笹だけを食べていけばいいのですがね。)食品ごとに豊富に含まれている栄養素、不足している栄養素が異なります。それぞれの食品が不足している栄養素を補うためには、ヒトは複数の食品をバランスよく組み合わせた食事を摂取することが大切となります。

具体的には・・・

まず買い物など外から帰ってきたら、コロナウイルス対策のためにも、**手を洗いましょう**。手洗いのポイントは、Vol.2を見てね。）次に、**食事は主食・主菜・副菜を組み合わせ、牛乳・乳製品や果物も積極的に**食べましょう。組み合わせ方のポイントについては、Vol.1を見てみましょう。Vol.3には、**新玉ねぎやサバ缶を使ったレシピ**も紹介されています。それらを、1品加えるのもいいですね。そして、たくさん作り過ぎたなど料理が余ってしまったら、Vol.4を参考に**適切に保存**してくださいね。忘れた人、見ていない人は過去のキャンパスメイトを見返してみましょう！

インスタントラーメンに偏りがちな学生へ

最後に、インスタントラーメンを使ったレシピ紹介です。ご存知の通り、全国の県庁所在地と政令指定都市を対象にした家計調査によれば、青森市はカップ麺の年間購入額が全国トップです。（青森県の結果ではありません。家計調査の調査対象に注意。）では、国民1人当たりのインスタントラーメンが最も多い国には、どこでしょう？・・・韓国です！（世界ラーメン協会：

<https://instantnoodles.org/jp/>）

インスタントラーメンというと不健康なイメージがありますね。実際、インスタントラーメンをよく食べている韓国でなされた調査によれば、インスタントラーメンを食べている人の、栄養素の摂取状況は好ましくなく（Park J et al. Nutr Res Pract 2011; 5: 443-9）、メタボも多いようです（Shin HJ et al. J Nutr 2014; 114: 1247-55; Huh IS et al. Nutr Res Pract 2017; 11: 232-9）。

しかし、インスタントラーメンも工夫して食べれば安い、おいしい、簡単、ぼちぼち健康な食事になります。その工夫とは、

- ✓ たっぶりの野菜などを入れたり、一緒に食べる。
- ✓ 袋入り調味料は、最もしょっぱい味が好きな人のために入っていると考えて、自分が美味しいと感じる量だけを入れる（注：調味料が麺にまぶされているタイプはできません）。

インスタントラーメンにレモンを入れることで手軽にビタミンCが1日の推奨量（100mg）の56%摂取することができます！



写真は、もやしとレモン、キャベツを入れてみました。レモンには**ビタミンC**がたっぷりあります。もやしやキャベツをレンジでチンすれば、簡単に調理できます。カット野菜や冷凍野菜など、手軽に利用できる野菜もたくさん売られています。**本レシピは一例で、ぜひ、自分なりの美味しい組み合わせを見つけてみてはいかがでしょうか。手軽に美味しく野菜を食べることができます。**また、牛乳を飲むことにより、簡単にたんぱく質を補えます。

ちなみに、今回の食事は350円以内です。また、余った野菜は冷凍保存してください！