

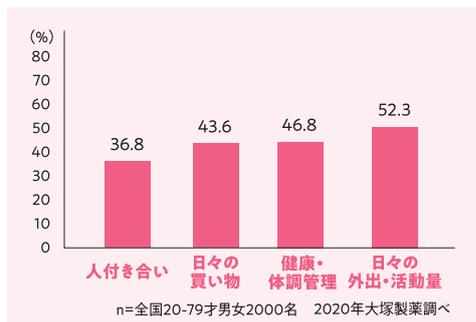
大豆で ストレス対策



生活環境が変化して
ストレスフルな昨今。
食生活にも
目を向けて!

昨今の社会情勢により人付き合い、健康・体調管理や日々の外出にストレスを感じる人が多くなっています。ストレス対策には、休養や環境の改善の他、食生活の見直しも大切です。

コロナにより不安・ストレスを感じる事



ストレス対策に
役立つ
栄養素って?

ストレスとは外部から過度な刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。神経の興奮を沈めて気持ちを安定させるために役立つ栄養素に、ビタミンB群、カルシウム、マグネシウムが挙げられます。加えて、ストレスを感じるとタンパク質やビタミンC・B群が消耗しやすくなるので、意識的に補うことが重要です。さらに、**気持ちの安定に欠かせない「セロトニン」というホルモンの材料となるアミノ酸の一種「トリプトファン」**は、体内で産生されないため、**食事から補う必要があります**。このトリプトファンは、**大豆、バナナ、牛乳などに多く含まれます**。

大豆はストレスに
負けないための
栄養素がたっぷり!

大豆はタンパク質やビタミンB群、カルシウム、マグネシウムをはじめ、メチオニンという必須アミノ酸も含有しており、ストレス対策に役立つ栄養素がたっぷり。また、ストレスによって乱れやすい腸内環境の改善に役立つ食物繊維や大豆オリゴ糖も含まれているので、積極的に食生活に取り入れたい食材です。しかし栄養素の多くは一度に大量に食べても余分な量は排泄されてしまいます。毎日大豆を摂り続けるためには、間食での摂取も含めて考えるといいでしょう。

ストレス対策に欠かせない多様な成分が含まれる大豆は、毎日摂取することが理想ですが、食事だけで不十分なときは、サプリや栄養食品の活用をおすすめします。



大塚製薬より健康に役立つ情報をお届けします。
是非こちらもチェック!

