

ストレスとうまくつきあおう☆

病院を受診した時に、「ストレスが原因ですね」とお医者さんに言われたことはありませんか？
ストレスとうまくつきあうことで、身体の不調も軽減されます。

◆ストレスとは◆

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、
実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

日常の様々な刺激がストレスの原因となります。自分のストレスサインを知っておきましょう。

気づいた時には休息をとり、気分転換をするなど早めにセルフケアをすることが大切です♪

☑こんな症状はありませんか？

- 気分が沈む、憂鬱(ゆううつ)
- 何をするにも元気が出ない
- いらいらする、怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気が済まない
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けられない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



- ☑思い当たるものが多くあれば、ストレスがたまっている可能性あり！
気になる症状が続く時は専門機関に相談してみるのもひとつの方法です。

働く人の相談窓口

<https://kokoro.mhlw.go.jp/> (こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)

○働く人の「こころの耳電話相談」:0120-565-455 (フリーダイヤル)

月曜日・火曜日 17:00～22:00 / 土曜日・日曜日 10:00～16:00 (祝日、年末年始はのぞく)

(労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方が対象。)

発信者番号が非通知の設定をしている場合は、電話番号の前に「186」をつけて電話されるなど信者番号を通知した上でお掛け直し下さい。)

その他の相談窓口

地域の保健所や保健センター、都道府県・指定都市に設置されている精神保健福祉センターなど
近くにある公的な相談窓口を利用する方法もあります。

☑を少なくするためには、ストレスをためないことが大切です。
ストレスをためない暮らし方を次にご紹介します。

▼ストレスをためない暮らし方▼

◎生活習慣を整えましょう

- ・バランスのとれた食事を心がけ、良質な睡眠をとりましょう。
- また、適度な運動習慣の維持し、リラックスできる時間を持ちましょう。
- 例えば…ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、
ゆったりお風呂に入る、軽く身体をストレッチする、
好きな音楽を聴くなど



◎頭を柔らかくしましょう

必ず〇〇をしなければならないと思うのではなく、実際に出来ていることやうまくいっていることに注意を向けるようにしましょう。(うまくいかない時に強いストレスを感じてしまいます。考え方を変えることで気持ちが少し楽になります)

◎困った時は誰かに相談しましょう

誰かに話を聞いてもらおうと気持ちが楽になり、解決策も見つかるでしょう。

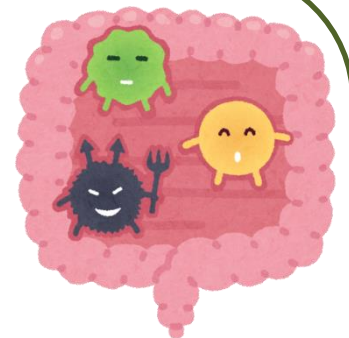
心とからだの症状が続くようなら、早めに専門家に相談！

専門家…医師、カウンセラー、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など

参照：厚生労働省HP

ストレスと腸内細菌

ストレスは腸管機能にも大きな影響を及ぼします。
腸内の善玉菌、悪玉菌、その他の日和見菌(免疫力が落ちたときに悪い働きをする菌)のバランスを保ちましょう☆
腸内細菌のバランスを保つには…



◎減少した善玉菌を増やしましょう

ビフィズス菌、乳酸菌、それらの栄養源オリゴ糖、食物繊維を積極的に摂りましょう。

【ビフィズス菌、乳酸菌が含まれる食材】

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物

【オリゴ糖、食物繊維が含まれる食材】

野菜類(玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、にんにく、アスパラガス)、
果物類(バナナ)、大豆

参照：厚生労働省 e-ヘルスネット

★健康食レシピ

～ストレス対策!腸内環境改善レシピ～

■乳酸キャベツ(作りやすい分量)

- 材料：キャベツ<干切り>
 …1玉(約1kg)
 あら塩…20g(キャベツの重量の2%)
 てんさい糖(きび糖や砂糖でも可)
 …小さじ1
 赤唐辛子…1本
 黒こしょう(粒)…10粒



作り方：※調理器具の殺菌はきちんとするように！

- ① ジッパー付の保存袋に干切りキャベツの半分を入れて、あら塩の半分を加える
- ② 残りのキャベツを加えて、もう半分のあら塩とてんさい糖を加えてよく揉んで混ぜ合わせる
- ③ 赤唐辛子と黒こしょうを加え、空気をしっかり抜いて袋の口を閉じる
- ④ 水の入ったペットボトル(1.5～2kg)などをおもりにしてジッパーに入ったキャベツの上に置き、3～6日間(夏場：1～2日)常温に置いて発酵させる
- ⑤ 表面に泡が出てきたり、味見をしてみて酸味が出てきたら完成のサイン！

☆冷蔵庫で1か月保存可能☆

	30g	1回分
エネルギー		76 kcal
たんぱく質		4.0 g
脂質		0.7 g
食塩		3.0 g
食物繊維		5.5 g

★ポイント★

てんさい粉にはオリゴ糖が含まれています！
 塩分が含まれるので、食べ過ぎ注意！1日60g程度。

※要確認※

茶色くなった、強烈なすっぱい臭いがする、苦いような臭い、腐敗臭がすると失敗です！
 絶対に食べないでください！！

■塩ヨーグルトと

乳酸キャベツのサラダ(2人分)

- 材料：乳酸キャベツ…60g
 乾燥パセリ or 生のパセリ<みじん切り>
 …小さじ1/2
 ペパーミント<みじん切り>
 …小さじ1/2
 オリーブオイル…小さじ1
 プレーンヨーグルト…大さじ2
 塩…少々



作り方：

- ①材料を全て混ぜ合わせる。盛り付けて完成☆

★ポイント★

ミントの香りにはリラックス効果があります！

	1人分
エネルギー	109kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	3.7g
食塩	3.1g
食物繊維	5.5g

■アスパラの焼きドーナツ(6個分)

【型】直径約7cm

材料：薄力粉…90g
 ベーキングパウダー
 …小さじ1/2(2g)
 アーモンドパウダー
 …大さじ2(10g)
 アスパラガス…中太5本(100g)
 牛乳…1/4カップ(50g)
 砂糖…大さじ6
 卵…1/2個
 バニラエッセンス…4滴程度



作り方：

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、アーモンドパウダーを合わせ2回ふるう
- ②アスパラ…適当な大きさに切り約2分ゆで、はかまをとる
- ③アスパラと牛乳をミキサーにかけ裏ごしをする
- ④③に砂糖、卵を混ぜふるった粉類を混ぜ、最後にバニラエッセンスを加え混ぜる
- ⑤シリコンドーナツ型に生地を入れて、予熱した180度のオーブンで20分焼く

1人分 (1個)

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	1.9 g
炭水化物	21.9 g
ビタミンE	0.9 mg
食物繊維	0.9 g

★ポイント★

アスパラガスのオリゴ糖と食物繊維は、腸内環境を改善します。
 焼きドーナツなのでヘルシー！！

ごぼう茶の
 全国シェア
 NO.1!

ピックアップOTC あじかん 焙煎ごぼう茶 20包

※商品はお取り寄せになる場合もあります。

ごぼう茶は、食物繊維が豊富で整腸作用のあるオリゴ糖もふくまれています！

◆特長◆

- ◎原料は、**国産ごぼうのみ!** 添加物なし!
- ◎製法特許により、ごぼう本来の甘みが生きており、香ばしくて風味豊か
- ◎手軽な、ティーバッグタイプ
 飲み方→紅茶のようにカップに入れお湯を注ぐだけ!
 やかんで煮出すなら、1包で500~600ccのお茶が作れます!
- ◎ノンカフェイン…子どもや妊婦さんも飲めます
- ◎“茶がら”も食べられます☆例：炊き込みご飯、和え物、お味噌汁



エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、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。(●^_^●)(●^8^●) 管理栄養士 川畑(若井)