

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

9月になったにもかかわらず、日中は暑い日が続いています。日差しや空の高さは少しずつ秋らしくなってきたと思います。そのような中、2学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。中間テストがあったり、宿泊行事や校外学習なども控えている中、疲れが出てきてしまっている人もいるかもしれません。何かもやっとしているな、気分が晴れないなと思った時は、ぜひ、相談室にお話にきてくださいね。

自律神経と食事

今年は例年のない暑さで猛暑日の記録も更新されました。食事は、自律神経を安定させるために大切な要素です。給食でもいろいろな栄養は摂れますが、今回は、自律神経に良いという食材というお話です。

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、みなさんの意思とは関係なく24時間動いています。昼間や活動しているときに活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに活発になる「副交感神経」の2種類があります。2種類の神経がどう作用するかによって、心や体の調子は変わってしまいます。交感神経が強く働くと、血圧が上がるなどして、心と体が興奮状態になります。一方、副交感神経が優位に働けば、血圧が下がり心拍数は減少します。そして、心と体が休んでいる状態になります。

食欲がなかなかかわかない日は、軽いものを少し食べておしまいといったこともあるのではないのでしょうか。そういったときは、栄養素に偏りがあるかもかもしれませんね。ちょっと栄養素に目を向けてみましょう。

まずは GABA。γ-アミノ酪酸のことです。人間の脳や神経の中にある神経伝達物質のことで、脳や神経をリラックスさせる効果があります。自律神経の乱れは交感神経が常に活発化している状態であるため、GABA を取ることで適度に副交感神経を活性化することが可能です。交感神経が常に活発だと人はエネルギー切れを起こしてしまいます。

体内にある GABA の代謝を助けるのがビタミン B6 というもの。ビタミン B6 を増加させるのがタンパク質です。それぞれ一緒に摂取することでより自律神経を整える効果を発揮します。

トリプトファンという栄養素。幸せホルモンであるセロトニンを増やす栄養素です。自律神経を整えるための必須アミノ酸に分類され、体内では作ることができません。食事から摂ることになります。どのような食材に GABA、ビタミン B6、トリプトファンが含まれているのかというと・・・GABA を多く含む食材は、トマトやパプリカなどの野菜、ぶどう、バナナといった果物、乳酸菌発酵食品である、漬物、キムチ、ヨーグルトなどです。ビタミン B6 は、赤身の魚（マグロ、ブリ、サンマ（今年も高いけど）など）、豚ひれ肉、鶏のささみです。トリプトファンは、大豆製品（豆腐、納豆、しょうゆなど）、乳製品（チーズ、牛乳、ヨーグルトなど）です。自律神経を整えられ、みなさんも火を使わずすぐに作れるメニューとして、トマトのカプレーゼ風はお勧めです。GABA ではトマト、ビタミン B6 ではバジル、トリプトファンでモッツアレラチーズ。カプレーゼ風なので簡単に作れます・トマト（プチトマト、トマト）、フレッシュモッツアレラチーズ（小さいのがお勧め）、バジルソース、塩、コショウ

【作り方】 食べやすい大きさに切ったトマトとフレッシュモッツアレラチーズをボウル（お皿）に入れて、お好みの量のバジルソースをかけて混ぜる。塩とコショウで味を調べて出来上がり！