

脳ストレスに負けないようにするには

パソコンなどIT機器が普及して脳に負担がかかるケースが増えています。職場や学校、家庭、近隣などとの人間関係も複雑になり悩みの種です。だからいつも脳が疲れていることが多い現代人。脳の中では自律神経などに関わる視床下部にストレス中枢が備わっています。ここへ刺激が長く加わると興奮状態になります。ストレスホルモンが出て体に悪影響を及ぼすのです。一方で神経を安定させる物質であるセロトニンの分泌は低下してしまいます。つまり、心を整えるセロトニンを増やすことが脳ストレスに負けない方法なのです。例えば、朝食前に朝日を浴びながらウォーキングを15~30分ほどする。おしゃべりせず歩くことに集中すること等がポイントです。さらに本を読んだり音楽を聴いたりして感動や共感の涙を流すことでも脳ストレスは解消します。



食後のコーヒーを控えて鉄分を吸収



貧血とは血液中の赤血球やヘモグロビンが正常よりも少なくなってしまう状態をいいます。原因の多くは鉄分摂取量の不足。予防には、まず食事から鉄分をしっかり取ることが必要です。吸収率がよいとされているのが動物性食品に含まれているヘム鉄。肉や魚などを積極的に食べましょう。食事で十分な効果が得られないときは医薬品を服用します。せっかく鉄分を摂っていても吸収率が悪いと努力もムダに。紅茶やコーヒー、緑茶に含まれるタンニンは鉄分の吸収を阻害することが知られています。食事中や食後に飲むことはなるべく控えましょう。

野菜の食物繊維と乳酸菌摂取を

栄養バランスのよい食事は健康づくりの基本です。厚生労働省が提唱する「健康日本21」によると、成人の1日あたりの理想的な野菜の摂取量は350gですが、実際にはその8割ほどしか摂取できていないとか。もっと積極的に野菜を食べたいものですが、近ごろは天候不順による野菜の不作で値段が高騰することもあり、財布のひもも固くなりがち。また、近年多くなってきたのが、偏食などによる腸内細菌の善玉菌と悪玉菌のバランスの乱れです。多くの研究から乳酸菌は、腸内細菌のバランスをよくするので健康を維持したり、免疫力を高めることが分かり、腸内でよい働きをする乳酸菌を摂ることが注目されています。乳酸菌は食物せんいやオリゴ糖などをエサとして活性化しますので、毎日摂取して健康づくりに活用しましょう。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

