

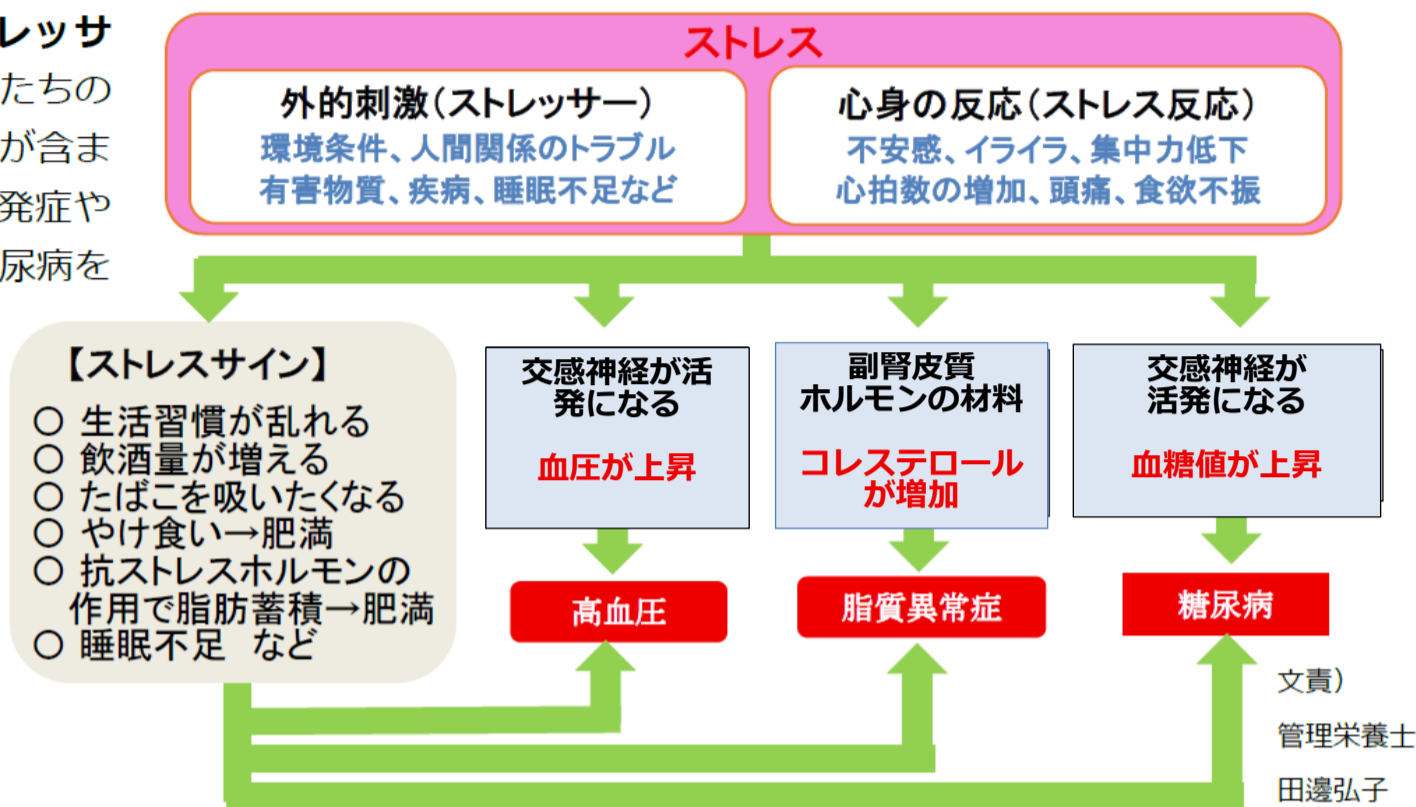
ストレス

～糖尿病とどんな風に関係があるの？図にしてみました～

ストレスには、外的刺激（ストレッサー）と、それを防御しようとする私たちの心身の反応（ストレス反応）の両方が含まれます。「ストレス」は、糖尿病の発症や悪化に影響を及ぼすだけでなく、糖尿病を持つことで、新たなストレスが生じることもあります。

【ストレス解消と飲み物】

カフェインは、適量であれば集中力を高め気分をリフレッシュできますが、過剰摂取はストレスや不安を引き起こします。ストレス解消目的には、カフェインレスの暖かい飲料やハーブティーがお勧めです。



ソイチーズプリン

【1人分】 158 kcal / たんぱく質 7.3 g / 炭水化物 13.0 g / カルシウム 82 mg 食物繊維 1.1 g / 食塩相当量 0.2g

【材 料】 (2人分)

- 絹ごし豆腐 ……………150g
- クリームチーズ ………60g
- マービー（還元麦芽糖）…10g
- 黄な粉 ……………小さじ1

乳製品に多く含まれるカルシウムは、神経伝達物質の分泌を助け、ストレスや感情にかかわる神経回路を調節します。カフェインレスの飲み物と組み合わせるのがおすすめです。

【作り方】

- 豆腐を電子レンジで2分加熱して水分を切る
- 破れにくいビニール袋に①とクリームチーズとマービーを入れよくもむ
- ②を容器に盛り付け冷蔵庫で冷やす
- 食べる直前に黄な粉を乗せる



★★今回は、カフェインレスのコーヒーと組み合わせてみました★★

レシピ) 管理栄養士 田邊弘子

ストレスを感じたら・・・ 一人で抱え込まないことが大切です

日々の生活を何とかうまくやっけていこうとする気持ちがあることで、私たちはストレスを感じます。多少のストレスは、「自分の持てる力を発揮しやすい」など、ストレスの受け止め方次第では、良いストレスになるか？悪いストレスになるか？の違いが出ます。リラクゼーション、深呼吸や瞑想、ヨガ、定期的な運動は、ストレスを軽減する効果があります。

しかし、眠れない日や心の不安定な状態が続く、何もしたくない・・・

こんな時は、メンタルヘルスケアが必要となる場合もあります。

大事なこと、困ったことは声に出して、こころの専門家に相談しましょう。



★松葉医院の「ラインお友達登録」は、下記QRコードよりお願いします★

★「まっばつうしん」のバックナンバーや「お知らせ」は、ブログ・SNSよりご覧頂く事が可能です。



参照) 厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/heart/yk-031>

文責) 管理栄養士 田邊弘子