

と 摂りすぎないで！

か じょう と ふ あんかん ま あつ か た もの
過剰に摂るとイライラ・不安感などを増し、ストレスを悪化させてしまう食べ物もありま
す。好きな食べ物を我慢する事がストレスになってしまう場合もあるので、「絶対に摂取し
てはいけない！」という事ではありません。過剰に摂り過ぎないように、出来る限り控える
ようにしましょう。

が し □スナック菓子・ファストフードなど

し ぼうぶん が し かじょうせつしゅ まんぷくかん え えい
脂肪分たっぷりのスナック菓子やファストフードを過剰摂取して満腹感を得てしまうと、栄
養が偏り、イライラ感を増してしまうことがあります。また、塩分の摂り過ぎは血圧を上
昇させる原因になり、腎臓病・心疾患・不整脈などにもつながります。

あま か し の もの せいりょういんりょうすい □甘いお菓子や飲み物・ケーキ・清涼飲料水など

とうぶん おお けつとう ち きゅうげき あ きゅうげき あ ぶん つぎ きゅうげき さ
糖分の多いものは、血糖値を急激に上げます。急激に上がった分、次は急激に下がって
しまうので、低血糖やビタミンB1不足の症状が出たり、下がった血糖値を上げようとい
っそう甘いものが欲しくなったり、興奮系のホルモンが分泌され、イライラや怒り・不安な
どストレスの元になったりします。

□カフェイン

こうふん さそ はたら た とき
カフェインには興奮を誘う働きがあるので、ストレスが溜まってイライラしている時に
かじょう せつしゅ あつ か ば あい おお
過剰に摂取するとイライラをより悪化させてしまう場合があります。カフェインは多くても
にち てい ど にち はいてい ど
1日300 mg程度まで、コーヒーならば1日2～3杯程度にしましょう。

□アルコール

いんしゅ き も かんわ かいしやう いちしゅだん ぎやく
飲酒は気持ちをやわらげ、ストレス緩和、解消の手段となっていますが、逆にストレス
により、飲酒量が増えることも、また飲酒がもとで、心身を害したり、対人関係上のトラ
まね いんしゅ すいみん すいみん しつ わる
ブルを招いたりすることもあります。飲酒による睡眠は睡眠の質を悪くしますので、
じしんご ふみん ちょうこう つづかた いりようきかん そうだん
地震後、不眠の兆候が続く方は医療機関へご相談ください。