徳島新聞　平成２８年２月１３日（土）

健　康

元気のヒント ◁92▷

徳島大学病院栄養部
主任管理栄養士
山田　静恵

香りでストレス解消

上手に活用し体調維持

スダチ 食欲増進に効果

日常生活において、私たちはストレスにさらされています。適度なストレスは、意識や意欲の向上につながり、良い結果を生み出すといわれますが、過度なストレスは身体的にも精神的にも悪影響を及ぼします。ストレスが原因で起こる身体的症状には、頭痛や肩凝り、目まいなどがあります。また、何をする気も起こらない、イライラする、食欲がなくなるなどの状況もストレスから引き起こされる精神的症状の一つです。

ストレスを放置しておくと、高血圧や自律神経失調症、胃潰瘍、うつ症状など、さまざまな病気を招くことにもつながっていきます。そうなる前に上手にストレスを発散・解消し、ストレス症状を慢性化させないようにしていくことが重要になってきます。

ストレス解消法の一つとして、香りで気分をリラックスさせる方法があります。香りは、人の感情や行動、記憶をつかさどる大脳辺縁系に直接働きかけ、さまざまな効果をもたらすとされています。近年では「アロマテラピー」がよく知られており、生活の中で好みの香りを取り入れて気分転換を図られる方も多いと思います。

そのほか、食品の香りにも気分を落ち着かせ、体調を整える癒やし効果があります。コーヒーやジャスミンティーの香りを嗅ぐとリラックスできるという方もいらっしゃるのではないでしょうか。

香りを嗅ぐと、唾液や胃液などの消化液が分泌されます。食べたものを分解し消化させるには、消化液に含まれる消化酵素が必要です。この消化酵素をきちんと分泌させることが、食欲増進へとつながります。ストレスや疲れがたまっていると消化液の分泌は低下し、消化不良や胃腸障害から食欲不振などを起こし、体調不良を招くようになります。香りは健康維持にも大切なものといえます。

香りをもたらす香り成分は、食品によって異なります。徳島県特産の「スダチ」は、ぎゅっと絞るとすがすがしい香りが漂いますが、この香り成分はリモネンで、精神リラックス、食欲増進、血流改善の効果があります。

みそ汁、麺類、湯豆腐などの薬味をはじめ、料理の脇役として用いられることが多い「ネギ」には、アリシンという香り成分が含まれています。アリシンは、豚肉やうなぎなどに含まれるビタミンB1の吸収を高め、疲労回復の効果につながります。

寒い日が続き、春が待ち遠しい時期ですが、春の訪れを告げる食材「フキノトウ」に含まれるプリノキドと呼ばれる香り成分は、消化液の分泌を促進し、胃腸の働きを整えてくれます。

また、「シソ」の香り成分ペリルアルデヒドは、制菌・防腐作用があり、食中毒予防として食されることがありますが、胃液の分泌を促進させ、食欲増進につながる効果も持ち合わせています。

良いにおいは「香り」、嫌なにおいは「臭い」と表現されます。自分にとって好きな香りでも、他人には苦手な臭いになってしまうかもしれませんが、食事に好みの食品の香りを取り入れて、ストレスや疲労の軽減を図り、体調コントロールをしていきましょう。

（第2土曜日に掲載）

香り成分	含まれる食材	効用
リモネン	スダチ、カボス、ユズ、グレープフルーツ、レモンなど	リラックス効果、食欲増進
硫化アリル（アリシン）	ネギ、ニラ、ニンニク、ラッキョウなど	ビタミンB1の吸収を促し、疲労回復につなげる。病気への抵抗力を高める。
ペリルアルデヒド	シソ、春菊	食欲増進、整腸作用
マツタケオール・桂皮酸メチル	マツタケ	食欲増進、整腸作用
シオネール	ヨモギ	消化酵素の分泌促進
アピイン	パセリ、セロリ	食欲増進、精神安定
クリプトテーン・ミツバエン	三つ葉	食欲増進、不眠解消