

連日報道される戦争のニュースは、気が滅入りますね。ウクライナのニュースを見るたびに心配や恐怖を感じることはないですか？

これは、「共感疲労」という現象だそうです。元々は、医療従事者や介護の現場で、病気の方などのお世話をしているうちに、その辛さを共感してしまい、心を痛め体調を崩してしまう現象をさす言葉です。

戦闘地域にいる人のことを思うと、「こんな呑気にして良いのだろうか?」、「私だけお腹いっぱい食べて良いのだろうか?」など思ってしまい食欲の減退や、なんだかソワソワしたり、夜眠りにくいなどの症状がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

心が疲れたと思ったら、テレビの過激な映像を避けて、ラジオや新聞から情報を得るようにすることや、自分を責めるのではなく、避難している人を支援するなど、できることからやってみることが良いそうです。

その為には、自分の心と体を大切にすることが、何よりも重要です。

そこで、**今回はころを穏やかにする食事**をご紹介します。

不安やうつは、脳内の神経伝達物資が関わっているというのが有力な説になっています。まずは、脳にしっかりと栄養を送ることです。「糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル」＝「ごはん、魚、ひじき煮、野菜&豆腐の味噌汁」のような、バランスの良い食事を摂ることが基本です。

その中でも、積極的に取り入れたい栄養素がこちらです。

◎セロトニン（必須アミノ酸）神経伝達物質の一つで、気分を安定させてくれます。

牛乳、乳製品、肉、魚、卵、ナッツ類、大豆製品、バナナなどに含まれています。

◎DHA…魚を食べると頭が良くなるよ～と言われるn-3系脂肪酸（オメガ3）です。認知機能改善効果が人で報告されているほか、n-3系脂肪酸の中で唯一脳に取り込まれ、脳の活性化に関わると言われています。体内ではα-リノレン酸（エゴマ油や亜麻仁油に多い）からEPAを経由して合成されます。

さばやイワシなど青魚、生でなくてもさば缶、イワシ缶にも多く含まれます。

◎鉄…ヘモグロビンの構成成分で酸素を運搬。セロトニンやドーパミンなどの合成に関与します。ビタミンCやタンパク質と一緒に摂ることで吸収率がアップします。赤身の肉や魚、レバー、そば、ひじき、切干大根、がんもどき、ほうれん草など。

◎カルシウム…神経細胞から神経伝達物質が出るきっかけを作ります。

牛乳、乳製品、いわし缶、厚揚げ、小松菜、ひじき、いりごま、切干大根など。

色々な食材を満遍なく摂りながら、“楽しくいただくこと”が一番の栄養になりますよ。

