

百人委員会 健康部会からのお知らせ

自律神経と食事の関係

こんにちは。健康部会会長の小池陽子です。今回は、自律神経と食事についてお話しします。

自律神経と身体の相互関係

食生活の乱れは、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスを崩すことにつながります。

自律神経は、内臓の働きに深く関係しています。例えば、交感神経が働くと胃腸の活動が悪くなり、副交感神経が働くと胃腸は活発に活動します。

食べ過ぎや消化不良によって胃腸に過度な負担をかけてしまうと、自律神経にも影響が出ます。



胃腸による消化・吸収の働きは、副交感神経によって促されます。

食後に運動をしたり、精神的なストレスを受けると、交感神経が刺激され、胃腸の消化・吸収が妨げられて消化不良になります。

自律神経と血糖値

体は、血糖値が高すぎたり低すぎたりしないよう、食事などで変動する血糖値を元の空腹時の血糖値に戻すように反応が起こります。血糖値の変動を感じて修正するのも自律神経の働きであり、ホルモンと一緒に血糖値を調整しています。

大量に糖質が含まれているパンやお菓子などを突然食べると急激に血糖値が上がります。すると、血糖値を下げようと自律神経やホルモンが反応し血糖値が急上昇した後に

急下降する現象が起き、低血糖になります。自律神経と交感神経が過剰に反応した結果です。こうした変動が自律神経を乱すことにつながります。



自律神経と生活習慣

自律神経の乱れは、ちょっとした生活習慣の積み重ねで起こることもあります。遅い夕食は、消化不良の状態であることにつながり、睡眠の質が下がります。3食はなるべく決まった時間に食べ、就寝の3時間前までには、食事を済ませるようにしましょう。



自律神経を乱さない！3つのポイント

①腹八分目で満足出来る食事！

食べ過ぎて胃腸に負担をかけないようにしましょう。

②消化吸收のよい食事！

消化吸收しにくい食事は人によって異なります。自分が何を食べた時に胃もたれしやすいのを知り、少しでも負担を小さくしましょう。

③血糖値を大きく変動させない食べ

ゆっくりよく噛んで食べ、血糖値をほとんど変化させない肉や卵など、タンパク質・脂質が豊富な食べ物から食べましょう。ご飯、パンなど糖質の高いものはその後に食べましょう。