

## ストレス解消に、ラーメンより鰹だしのススメ

～新年度の疲れは「だし活」でスッキリ!!～

### 5月といえばあの季節、、、

5月といえば、やはりみなさん思いつくのが、大型連休でしょうか？遊びに行かれる方、帰郷される方、もしくは、お仕事で稼ぎ時の方もいると思います。その反面、連休後の疲労や、新生活による心身の疲れやストレスも出始める時期でもあります。疲れやストレスがたまると食事生活も乱れやすく、脂っこいものや、スイーツなどを食べて解消というパターンになってしまっていないですか？そんな時には、おだしがおすすめです。中でも今回は、鰹だしの有効成分や、上手な使い方について一緒に勉強して、この時期特有の疲れやストレス解消に役立てましょう!!



### おいさと脳のメカニズム



ストレスがたまると甘いものや、こってりしたものが欲しくなります。楽しかったGWも終わり、また忙しい毎日が戻ってくるとともに、新生活や新年度が始まり、新しい環境になって、無意識でも今まで以上にストレスを受けて心身ともに疲れを感じている時期ではないでしょうか。そんな時には、油っぽいものや甘いものを食べると、とてもハッピーになれるので、つついこってりラーメンや、スイーツなどを食べる習慣がついてしまいます。人間が生きる上で、エネルギーや体をつくるために必要な栄養素は、糖質・脂質・タンパク質(アミノ酸)ですが、それらが甘味や油脂、旨味を構成する物質になるので、生きるために必要な栄養

素を「おいしい」と感じ、本能的に食べるように促してしまいます。おいしいものを食べると、脳からβ-エンドルフィンなどの物質が出て、快感を得ます。さらにドーパミンが出ると、「もっと食べたい」という欲求が出て、やみつきになってしまうように作用するのではないかと考えられています。

生活習慣病等が問題となっている今、ストレス解消においしいものを食べて発散することは、肥満にもつながるため、特に注意が必要です。そこでおすすめしたいのが「だし」です。

では次に、だしについて見ていきましょう。



★かつお節は、雄節（背節）と雌節（腹節）を合わせて一対となる＝夫婦仲良く円満という意味や、形が亀の甲のようで縁起が良いことから結婚の引出物に使われるようになったそうです。





## 満腹感を高め、肥満を抑える!?

鰹だしには、様々な健康効果があります。鰹だしを飲むことで、疲労回復や血流の改善に役立ちます。また、油や糖分と同じく、鰹だしでも脳から快樂物質が出てやみつきになる効果があるそうです。さらに鰹だしの成分が胃の運動を促進して満腹感を高めるので、習慣的にだしを摂取していると、高カロリーの食事をして、食習慣に影響が出ずに健康的な食生活を維持できる可能性があります。最近の研究で判明しているそうです。



## 夜食はラーメンよりだし



だしの香り、旨味は、ほっと疲れを癒してくれます。肉類や脂肪の摂取量が多く高カロリーの食事の欧米と比べて、伝統的な日本の食事は、脂質やタンパク質の少なめの淡白な食事で、だしの旨味を効かせて満足感を得ることができます。世界各国から日本の食事がヘルシーといわれるのは、「一汁三菜」という献立で栄養バランスがとれた食事であるからと同時に、低カロリーでもだしのうまみを効かせて満足できるおいしさが楽しめるからです。

日本料理のお店では、椀物がメイン料理になることがあります。

椀物のふたをとってたちのぼる湯気とともに香るだしの香り、そしてだしを味わうと、なんともいえない充足感に満たされます。シンプルのだしを一杯飲むと、すーっと疲れが癒される気がします。低カロリーなおだしなら、やみつきになって毎晩飲んでも、大丈夫でしょう。

## 鰹だしのポイント

日本料理の欠点は、塩分をとりがちなところ。そういう意味でも、塩分が多めの麺類の汁は、夜食等には控えたいものです。食事としてではなく、嗜好品のようにだしを飲む場合も、塩や薄口醤油なども加えずに飲むとよいでしょう。作り立てで、香りがよく、旨味が出ていれば、それだけでも十分においしいいただけます。また前述の鰹だしでも、油や糖分と同様に快感を得られるのは、香りが大きく影響するからと言われてます。昆布の旨味はグルタミン酸、鰹節の旨味はイノシン酸、干し椎茸はグアニル酸というように、それぞれ旨味成分は異なります。昆布だけ、鰹ぶしだけではなく、昆布+鰹節になると、旨味の相乗効果でおいしさが何倍にもなります。遅い帰宅で、一からだしをとるのは面倒という方は、本格的なだしパックもあるので是非お試しください。



## ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
**New!** ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

