

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第70回)

食前のレモン果汁で仕事のパフォーマンス低下を防ぐ

2021.04.09



テレワークや外出自粛が日常化した昨今、肩こりや頭痛、だるさといった体調不良やイライラ、不安感などのメンタル面の不調を訴える方が増えています。その原因の1つとして、糖質過多に陥っているケースが少なくありません……そう語るのは、内科医の工藤孝文先生です。今回は、長引く自粛生活で注意すべき食習慣と、糖質過多による不調の改善策について工藤先生に伺いました。

自粛生活では“糖質の取り過ぎ”に要注意

「人はストレスや不安が強い状態に置かれると、体がそれを緊急事態と認識して過食に走り、糖質過多になります。その理由は、糖質を取ると脳内麻薬といわれるエンドルフィン、幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌が促進され、一時的にハッピーな気分になるからです」と工藤先生は言います。

一時的に心を落ち着かせてくれることから無意識に多く取りがちな糖質は、取り過ぎることによって心身の不調を起こしやすくなり、放っておくと、肥満体質になったり、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まったりする恐れがあると、工藤先生は警鐘を鳴らします。

糖質を取り過ぎると人間の体は血糖値が急上昇し、正常値を超えることがあります。血糖値とは血液中のブドウ糖(血糖)の量のこと、高くなると正常な値に早く戻そうと脳や体が働き、血糖値の急降下が起こり、低血糖の状態になります。

「この血糖値の乱高下が続くと、強い眠気やだるさ、やる気の減退、イライラといった全身の倦怠(けんたい)感やメンタルの不調を引き起こします。また、低血糖になると交感神経が血糖値を上げようと活発に働き始めて血液循環が悪くなり、肩こりや頭痛といった不調の原因にもなります」と工藤先生は解説します。

室内で過ごす時間が増えて食べ物やお菓子が目に入りやすくなったり、食事を楽しむ時間が増えたりして、思った以上に糖質が多い食品を摂取しているかもしれません。工藤先生が示すおこもり不調チェック項目に1つでも心当たりがある場合は、日々の食事を見直してみましょう。

【おこもり不調チェック項目】

- 食後、だるさや眠気を感じる
- やる気がでない
- 集中できない

- 不安を感じることもある
- あまり動いていないのに疲れる
- パンやごはんなど炭水化物が食べたくなる
- 甘いものが無性に食べたくなる
- テレワークで間食が増えた
- 肩こりがある
- 頭痛がする
- 意味もなくイライラする
- 家庭内や身近な人と口論することが多くなった
- キレやすい
- 暗く沈んだ気持ちになることがある

血糖値の乱高下を防ぐ食事の工夫… 続きを読む