

【新刊】『医者に「ストレスですね」と言われたら。』 9/25発売 ～精神科医Tomyのストレス1分リセット法から、抵抗力をつけるレシピまで～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、新刊『医者に「ストレスですね」と言われたら。心と体が整う！ 考え方と食事』を2026年9月25日(金)に刊行しました。誰もがストレスを抱えて生きる現代。検査結果に表れない心身の不調に対し、医者が「ストレスですね」と診断する理由から、精神科医が教える「1分でストレスを手放す方法」、そして心と体を守る「食事」のアプローチまで、今すぐできる対策を多数紹介。心おだやかに過ごすための一冊です。



『医者に「ストレスですね」と言われたら。
心と体が整う！ 考え方と食事』

■医者はなぜ「ストレスですね」と言うのか？

つらい不調があっても病院に行ったのに、検査では「異常なし」。そんなとき、医者に「ストレスですね」と言われた経験はありませんか？ 決して「気のせいだ」と言っているわけではありません。内科的な病気が隠れていないことを一つずつ確認した結果、「外からの刺激＝ストレス」が原因だと判断しているからなのです。本書では、心療内科医の牧野真理子氏と精神科医のTomy氏が、ストレスが自律神経やホルモンバランスを乱し、心身にどんな影響を与えるのかをわかりやすく解説します。うつ病や睡眠障害だけでなく、胃潰瘍やアレルギーの悪化など、放置すると怖い「ストレスが招く病気」についてもやさしく紐解きます。

■ストレスを即リセット。自律神経を1分で整える方法

ストレスを感じて焦ったり興奮したりするのは、自律神経のひとつである「交感神経」が優位になっているサイン。この状態が長引くことで不調につながりやすいため、ストレスはため込まずに、できるだけその場でリセットすることが重要です。本書では、精神科医のTomy氏のアドバイスのもと、「目を閉じる」「深呼吸する」など、五感を使って交感神経の緊張を1分でゆるめる10のメソッドを紹介。また、ストレスをためやすい考え方のクセに1分で気づける「こんなストレス思考に要注意」など、Tomy氏ならではの心をラクにするヒントも満載です。



■ストレスへの抵抗力をアップ！ 心と体を守る食事

強いストレスを感じているとき、実は「脳」も大量のエネルギーを消費して深刻な栄養不足に陥っています。心を安定させてストレスへの抵抗力を高めるには、まず脳の働きを支える「たんぱく質」や「ビタミンC」などの栄養をしっかり補うことが第一歩です。管理栄養士の牧野直子氏監修のもと、こうした脳への栄養補給に加え、感情の乱れを防ぐ「血糖値のコントロール」や、脳と密接につながる「腸内環境の整え方」まで、体の内側から心身の健康を保つ食事のルールをわかりやすく提案。さらに、これらのルールに基づいた、毎日手軽に取り入れられるオレンジページならではの「簡単でおいしいレシピ」を107点掲載しています。

PART 4 たんぱく質で「心と体を元気に！」メニュー例



左／たんぱく質を構成するアミノ酸のなかでも体内で合成できない9種類の「必須アミノ酸」をバランスよく含む優秀食材・鶏胸肉を使った「鶏肉とエリンギのしょうがじょうゆ炒め」、右／たんぱく質とともに良質な脂質であるDHA・EPAやカルシウムもとれるさばの水煮缶で作る「さば缶のトマト煮」

PART 5 ミネラル&ビタミン&食物繊維で「心と体を整える！」メニュー例



左／脳に酸素を届ける役割を担う鉄分たっぷりの牛肉と青菜の組み合わせ「牛肉とほうれん草のしょうゆ炒め」、右／腸内環境を整える食物繊維たっぷりの蒸し大豆を使った作り置きメニュー「大豆とパプリカのマリネ」

■主な内容(目次)

医者はなぜ「ストレスですね」と言うのか

「ストレス」とは？ その要因は？／「ストレス」が続くと心身はどうなる？ 他

PART 1 知っておきたい「ストレスが招く病気」

うつ病／適応障害／過敏性腸症候群／糖尿病／頭痛／心因性めまい／胃潰瘍 他

PART 2 精神科医Tomyの「ストレスを1分で手放す方法」

ストレスを感じたらすぐにできる10のこと／ストレスをためる考え方のクセに気づこう 他

PART 3 ストレスから「心と体を守る食事」

脳に必要な栄養をとる／血糖値を乱高下させない／腸内環境を整える 他

PART 4 たんぱく質で「心と体を元気に！」

気持ち晴れる朝ごはん／鶏胸肉おかず／魚・魚缶おかず／小さなおかず 他

PART 5 ミネラル＆ビタミン＆食物繊維で「心と体を整える！」

鉄おかず／カルシウムおかず／食物繊維の作り置き／もち麦活用術／発酵食品の食べ方アイデア 他

PART 6 ストレスで食欲がないなら「心と体をいたわる」

いたわりごはん／いたわりドリンク

■監修者プロフィール



心療内科医 牧野真理子(まきの まりこ)／序章・第1章監修

医学博士、心身医療内科専門医、優秀専門臨床医、日本医師会認定産業医。東京外国語大学中国語学科、北里大学医学部卒業、メルボルン大学医学部大学院修了。現在、牧野クリニックで外国人診療や外資系企業の産業医を行う。



精神科医 Tomy(とみー)／序章・第2章監修

精神保健指定医、日本精神神経学会認定専門医。フォロワー数はXが39万人、YouTubeは7万人を突破し、愛ある語りが大人気。『精神科医Tomyが教える 1秒で不安が吹き飛ばす言葉』(ダイヤモンド社)をはじめ、著書多数。



管理栄養士・料理研究家 牧野直子(まきの なおこ)／栄養監修・料理

健康になるための食生活や栄養の情報、簡単でおいしいレシピを提案。テレビや雑誌などのほか、料理教室や食品メーカーの商品開発、保健センターなどでのダイエット指導、栄養相談など幅広く活躍。『高血圧の献立』(小社)など著書多数。

■書誌情報

書名:『医者に「ストレスですね」と言われたら。心と体が整う！ 考え方と食事』

医学監修:牧野真理子(牧野クリニック診療部長)、精神科医Tomy

栄養監修:牧野直子(管理栄養士)

発売日:2026年9月25日(金)

定価:1,300円(税込)

判型:A4判・100ページ

書誌ページ:<https://www.orange-page.net/books/2098>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 鈴木 press@orange-page.co.jp