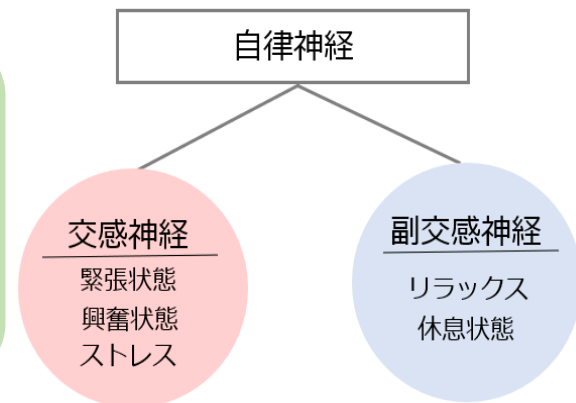


自律神経を整えよう

5月、寒暖差やストレスにより自律神経が乱れやすい季節です。自律神経とは、活動する日中に活発な交換神経とリラックスしている夜間に活発な副交感神経の2つから成り立っており、内臓の働きや代謝・体温などをコントロールする神経です。この2つのバランスが崩れると、疲れ・だるさ・イライラ・気分の落ち込みなど様々な心身の不調が起こりやすくなります。

～自律神経の乱れを防ぐには？～

- ◎夜はしっかり眠って一定の時間に起床、就寝する
- ◎適度な運動をする
- ◎朝は太陽の光を浴びる
- ◎食事は3食規則正しく摂る



～自律神経を整えるおすすめの栄養素～

ビタミンB群

自律神経のバランスを正常に保つ働きがある。

食材：豚肉・レバー・カツオ・うなぎ・枝豆など



ビタミンC



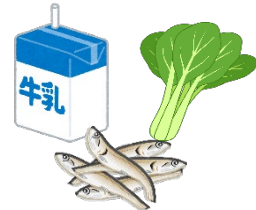
ストレスに関わる脳内ホルモンの原料になり、ストレス解消に役立つ。

食材：キウイフルーツ・オレンジ・ブロッコリー・パプリカ・じゃが芋など

カルシウム

交感神経の働きを抑え、イライラや不安を抑える。

食材：牛乳・乳製品・小魚・小松菜・大豆製品など



GABA(γ-アミノ酪酸)



交感神経の働きを抑え、興奮状態やストレスの緩和、良質な睡眠の手助けをする。GABAを効率よく生成する為にはビタミンB6が重要。

食材：メロン・発酵食品(漬物・味噌など)・トマト・発芽玄米など