

心も身体もいきいきと！

<食べもので心整え術>

ストレスや不眠は、気持ちの問題とわかっていても解決がなかなか難しいですね。そんな心のトラブルを少しでも軽くするためおすすめの食べものを紹介します。(A.K)

【その1：ストレス】

ストレスは生活の中で起こる変化が刺激となり、心や身体に現れる反応です。

対策

①ストレス抵抗力を高めるためには栄養バランスを整える！

②抗ストレスホルモンの材料「**ビタミンC**」

③精神を安定させる信号（セロトニン）の材料「**トリプトファン**」

<ビタミンCが豊富な食べ物>



キウイフルーツ



ブロッコリー

<トリプトファンが豊富な食べ物>



納豆



牛乳

【その2：不眠】

ストレスや生活習慣の乱れ、睡眠環境の他、精神的な病気も原因に。

対策

①睡眠を促すメラトニン分泌を助ける「**ビタミンB12**」

②体内時計の調整に役立つ「**マグネシウム**」

<ビタミンB12が豊富な食べ物>



魚介類



乳製品

<マグネシウムが豊富な食べ物>



ほうれん草



ナッツ類

*夕食は寝る前の2時間前に済ませましょう

SGホールディングスグループ健康保険組合