

■自律神経を整えよう！

冬も終わり、暖かい日が増えました。しかし春は気候や環境の変化から体調を崩しやすい人が増えます。今回は春の体調不良を予防するために心がけたい食事のポイントをご紹介します。自律神経を整えて春の体調不良予防に備えましょう♪

たんぱく質



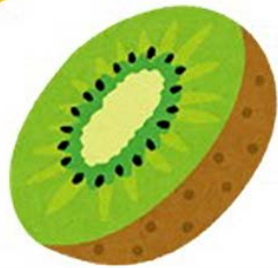
肉や魚、卵などの動物性食品の良質なたんぱく質は、自律神経の原料となり、新進のパフォーマンスを上げるために必要です。

ビタミンB群



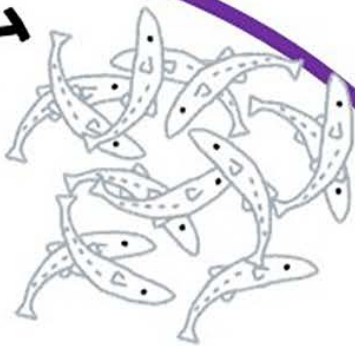
豚肉・レバー・マグロ・納豆などに多く含まれるビタミンB群は、自律神経を安定させる栄養素です。エネルギー代謝を高めて疲労感を解消してくれます。

ビタミンC



キウイ・苺など果物、ブロッコリーなどの野菜に多く含まれるビタミンCは、たんぱく質の代謝を助けてくれる栄養素です。抗酸化作用があり、ストレスにより代謝されやすいです。

カルシウム



乳製品やダイス製品しらすなどの小魚に多く含まれるカルシウムは、交感神経の興奮を抑えてくれる栄養素です。不足すると精神的に不安になり、イライラして自律神経を乱してしまいます。

ビタミンE



ナッツ類、カボチャ・アボカドなどに多く含まれるビタミンEは、自律神経の働きを整えてくれる栄養素です。抗酸化作用があり体の資質の参加を防ぎ、細胞の健康維持を助けます。

バランス良く美味しい食事を食べて心身の健康を整えましょう♪