

# こころ・健康・栄養

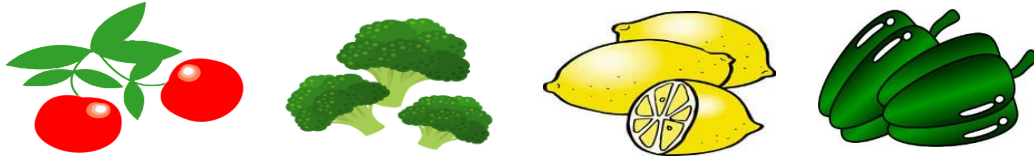
『最近、気分がすぐれない・・・』と感じることはありませんか??  
こころの疲れは、精神的なストレスや肉体疲労など様々な要因が影響します  
その中に、食事が関わることもあります

栄養素が不足すると、  
必要なホルモンが十分に分泌されず  
体やこころが疲れやすくなってしまいます



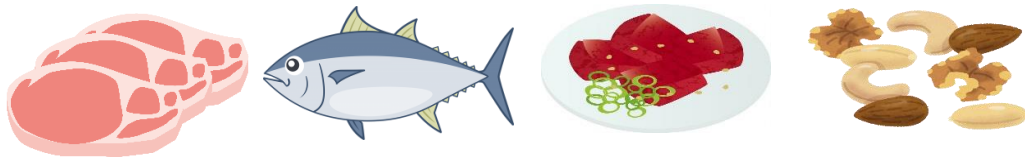
## ビタミンC

⇨ ストレスにさらされると、必要なビタミンCが大量に消費されます  
ストレスに強くなるためには、ビタミンCを十分に補給しましょう



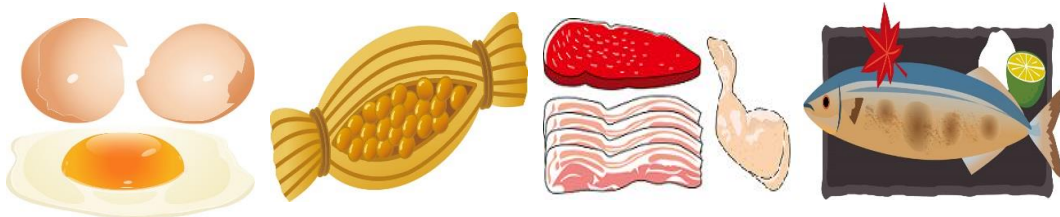
## ビタミンB

⇨ 不足すると、集中力の低下やイライラしやすくなります  
体内で幅広く活用される栄養素です



## タンパク質

⇨ 心の安定に関わるホルモン《セロトニン》は、  
必須アミノ酸のトリプトファンからつくられます



## カルシウム

⇨ カルシウムの慢性的な不足状態が続くと  
だるい・怒りっぽい・イライラしやすくなるといった  
症状がでてきます



## マグネシウム

⇨ マグネシウムはカルシウムの働きを手伝います  
カルシウムとマグネシウムは2対1のバランスでとるのが  
理想的です



イライラしたり、ストレスが溜まったりするのは、  
「脳」が感情をうまく処理できないことが一因です。  
そのため、「脳」の働きを活発にする  
栄養素を補給することをオススメします。

## 食べ物の他には・・・

- 運動
- 寝る
- 会話
- 大声で歌う
- 旅行する
- などなど。。。。