



食生活の改善でストレスに強くなる!

食生活を整えることで、ストレスに負けない体づくりをサポートしましょう。
できそうなことから少しずつ始めてみませんか。



朝食を食べよう

朝食は、脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源。また、1日のリズムをつくる大きな要素の一つでもあります。食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。



炭水化物だけの食事にはたんぱく質をプラス

炭水化物だけの食事は血糖値の急上昇・急下降を引き起こし、体に負担がかかるだけでなく、脳の働きをも不安定にします。必要な栄養素が不足すると、心の病気の要因にも。

菓子パンやおにぎり、トーストなど炭水化物のみで食事を済ませずに、たんぱく質を加えて。ゆで卵やチーズ、ヨーグルトなら取り入れやすく、無理なく続けられます。



ヘルシー志向にご用心

高エネルギー・高脂肪の食事は、健康にとって大敵と思われがちですが、これを避けるあまりにお肉などをほとんど食べず、野菜や果物と少量の主食のみの食事に偏ってしまうと、今度は栄養不足を招きます。何事も過度にならず、ほどほどを心掛けて。

栄養不足に気をつけて!



一品は温かいものを

冷たい飲み物や生野菜ばかりとっていませんか? 冬でも氷入りの水を出すお店も多く、現代人は体を冷やしがち。加えて、湯船につからずシャワーのみで済ませたり、運動不足が続いたりすると、血行は悪くなる一方です。

血行が悪くなると、新陳代謝やセロトニンなどの

神経伝達物質の産生も低下。

朝起きてもスムーズに体温が上がらず、朝からつらく、元気も出ません。

食事の際には、最低一品、スープなど温かいものを取り入れてみてください。温かいものが並ぶ食卓は、体だけでなく、心も温めてくれるものです。

