

# 食事

# 食事とれていますか？

家族や友人といっしょにおいしいものを食べると、それだけで気持ちが楽しくなってストレスがどこかへ行ってしまいますよね。でもせっかく食べるなら、体にいいものをバランス良くとりたいものですね。ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると、イライラや不安、集中力の低下を招きやすくなります。

朝食を抜いたり、食べ過ぎにも注意が必要です。

## ストレスに強くなる栄養素



### ●ビタミンA・カロチン

うなぎ、レバー、卵黄、緑黄色野菜、海苔

効果: スレスに対する抵抗力を高める

### ●ビタミンB1

豚肉、玄米、納豆、落花生、しいたけ、海苔、牛レバー

効果: 神経の働きを正常化、活性化

### ●ビタミンC

イチゴ、キウイ、じゃがいも、さつまいも、緑茶、もやし

効果: 体の抵抗力をつけ、心身を安定させる

### ●カルシウム

牛乳、チーズ、ヨーグルト、しらす干し、ひじき

効果: 天然の精神安定剤ともいわれる。

不足すると不眠やイライラに

### ●マグネシウム

小麦ふすま、アーモンド、そば、胚芽、ココア

効果: 気持ちを沈静化し、イライラや神経過敏、

不安を抑える

