



新緑の風が身持ち良い5月となりました。木々の若葉が目映え、新茶もおいしい季節です。大空に舞う鯉のぼりを探しながら散策するなんて、いかがでしょうか？《栄養士／室岡》

新年度が始まり、1か月が経ちました。
生活環境が変わり、緊張もそろそろ疲れとなってくるころでしょう。
今月は「**ストレス緩和のために、出来ることから…**」です。

ストレスには、適度に緊張をもたらし、張りを与えるプラス面もありますが、過度になると心身の不調の原因になってしまいます。

自律神経やホルモンによって、正常に保とうとする力が弱くなったり、イライラ、不眠、うつ病、免疫力低下のため風邪などにかかりやすくなる…など様々な生活習慣病を発症することがあるのです。



こうならないために…



対策① ストレスの要因を排除する（これはなかなか難しいですね）

対策② 神経機能を正常に保つ

■マグネシウム（乾燥ひじき・カットわかめ・玄米 など）

■カルシウム（ワカサギ・チーズ など）

■ビタミンC（赤ピーマン・ブロッコリー など） などを摂る。

また、食品添加物や残留農薬なども身体にストレスを与えてしまうそうです。これらを除去してくれるイモ類、根菜類、海藻類、キノコ類、こんにゃく、ヨーグルトなどを摂るのもおすすめです。



鯉のぼりを探したり、
身体に良い食べ物を摂って
気分を上向きにしていきましょう♪♪