

●食生活改善でストレスゼロ！



みなさんはストレスがたまったとき、どのように発散していますか？

運動で汗を流したり、趣味で気分をリフレッシュしたりと、いろいろと自分なりに工夫しておられることでしょう。

意外かもしれませんが、気分が沈みがちなときは、食事にも配慮が必要です。**カルシウム**は、イライラした気分を落ち着かせる働きがあり、牛乳や海藻などに含まれます。**マグネシウム**は、神経の興奮を鎮める働きがあり、ほうれんそう、ごぼう、白きくらげ、落花生などで補給できます。疲労感が強い場合はしっかりと体を休めること。油ものを避けて、**ビタミンB群**や**ビタミンE**などを多く含むうなぎや豚肉を食べて元気をつくりましょう！

栄養バランスだけでなく、食事の仕方も健康に大きく影響するといわれています。ゆっくり時間をかけ、多くの人と会話を楽しみながら食べる習慣をつけましょう。そうすると、きっと気分も晴れやかになることでしょう。

