

自律神経を整えて夏バテ予防

か
づ
し
よ
く
通
信

そのダルさ、夏バテ！？ ～自律神経の乱れからくる不調～

いよいよ夏がやってきます。冷房のきいた室内外の温度差で自律神経が乱れ、夏バテのような「ダルさ」「疲れ」が生じたり、冷たい飲食ばかりになって消化機能が落ち「胃腸の不調」「食欲減退」も起こりやすいです。自律神経を整えて予防し、元気に夏を迎えましょう！

自律神経・・・24時間はたらし、交感神経と副交感神経が拮抗して働くことで活動を調整している



自律神経を整えるポイント

・規則正しい生活

就寝と起床の時刻を一定に保つ
食事時間を一定に保つ

・朝食をとる

体内の時計遺伝子にスイッチが入り、体が活動モードに



・湯船につかる

・良質な睡眠をとる

起きたら日差しを浴びる
十分な睡眠時間（6時間程度）
寝る前にリラックス
寝る前に飲酒しない

・適度な運動

心地よい疲労

Vol.26

2019年
7月号

※転載は
ご遠慮ください

朝食で体にスイッチ！おすすめメニュー

※食事改善・対策は続けることが大切です

質のいい睡眠に欠かせないホルモン「**メラトニン**」をつくるために

必要な栄養素はアミノ酸である「**トリプトファン**」と「**ビタミンB6**」

トリプトファン・・・玄米、卵、乳製品、大豆製品、肉類、バナナ、くるみ

ビタミンB6・・・赤身魚、豚ヒレ、鶏ささみ、レバー、バナナ、さつまいも、玄米

・玄米ごはん、さつまいもごはん

・バナナヨーグルト

・きな粉ミルク



— 前の晩に炊飯器にセット！

— 調理せずに食べれます

— コップにきな粉を入れてお湯で少し溶き、牛乳を入れる

習慣にするために
まず簡単にとれる
メニューから



時間がなくても差さっととれるメニュー