



季節の変わり目に自律神経を整えよう！

自律神経とは、活動する日中に活発な交感神経とリラックスしている夜間に活発な副交感神経の2つから成り立っており、内臓の働きや代謝・体温などをコントロールする神経です。

〈交感神経〉

- 活動しているとき
- 緊張しているとき
- ストレスがあるとき



〈副交感神経〉

- 休息しているとき
- 寝ているとき
- リラックスしているとき



この2つのバランスが崩れると疲れやだるさなどの不調が現れます。気温の寒暖差や気圧の変動によっても自律神経のバランスを崩しやすいといわれています。

自律神経を整えるポイント！

食事は1日3食すること。特に朝食が大切！

食事を摂ると消化のために副交感神経が活発に働きます。欠食をすると交感神経が働いたままになりバランスが崩れてしまいます。また、朝食は、寝ているときに下がった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たしてくれます。

自律神経を整えるおすすめ 栄養素&食材

ビタミンC

ストレスで消費されやすく、抗ストレスホルモンの合成に必須な栄養素です。

食材: ブロッコリー・いちご・ほうれん草・など



カルシウム

交感神経の働きを抑え脳の興奮を抑え、イライラや不安の抑制にもつながります。

食材: 小魚・牛乳・大豆製品など



ビタミンD(きのこ類・魚類)と一緒に
摂ると**吸収率アップ!**

ビタミンB群

エネルギーやアミノ酸、糖質、脂質代謝などに関わってくる栄養素です。神経の働きを正常に維持します。

食材: 豚肉・レバー・あさり・玄米・カツオ・マグロ・うなぎ・納豆など



トリプトファン

必須アミノ酸の1つ。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの材料です。セロトニンは体のリズムを整えるメラトニンの原料となり睡眠誘発の役割をします。

食材: バナナ・牛乳・大豆製品・カツオ・マグロなど



GABA(γ-アミノ酪酸)

神経伝達物質として働くアミノ酸。副交感神経の活動が促されて心をリラックスさせる効果があります。

食材: 発芽玄米・玄米・味噌・トマトなど

自律神経を整えるには食事は主食・主菜・副菜などバランスの整った食生活を心がけること、生活面では、睡眠・運動なども大切です。健康的で素敵な毎日が過ごせるようにしましょう!