



食生活改善でストレスに負けない！

ストレスを抱えがちな4月こそ、食生活の見直しを！
心に負担がかかる偏った食生活をしていないか、自分の生活を振り返ってみましょう。

心身の健康に役立つ栄養素

体の維持に必要な栄養素が不足していると、ストレスを感じやすくなります。次の栄養素が不足しないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

●たんぱく質

ストレスがかかると体内のたんぱく質が消耗し、不足しがちに。



肉類、魚類、卵 など

●ビタミンB群

神経の正常な働きを維持し、エネルギーを作り出すためにも必要不可欠。



豚肉、うなぎ、カツオ など

●食物繊維

腸内環境がよくなると自律神経も整います。食物繊維で腸の働きを活発に。



キャベツ、ごぼう、キノコ類 など

●ビタミンCとカルシウム

ストレスがかかるとビタミンCとカルシウムが消耗されます。



ビタミンC→野菜、果物 など
カルシウム→小魚、乳製品 など

朝食を食べよう

朝食は、1日のリズムをつくる大きな要素の一つ。食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。



時間をかけずに朝食をとるコツ

- 洗うだけ・手でむくだけで食べられるものを用いる。
トマト・ゆで卵・バナナ・みかん など
- 朝食の準備ができないときは、ヨーグルトや牛乳、野菜ジュースなどもおすすめ。



健保のLINEを開設しました。友だち登録でもっと便利に！