



ストレスは食べ物で予防出来る！？

～ストレスを緩和してくれる食材～



ストレスには睡眠がよいと言われていますが、食事でもストレス軽減できることをご存じですか？食事で手軽にストレスを緩和していきましょう。

〇ストレスを緩和するためのオススメ食材〇

大豆製品・ナッツ類

精神を安定させるセロトニンの材料(トリプトファン)や、マグネシウムが豊富です。また、ナッツ類は小腹を満たすのにも最適です(塩分・カロリーに注意してください)。



豚肉・緑黄色野菜

イライラを抑えるビタミンB群や、ストレスで消費されるビタミンC(抗ストレスホルモンを生成)を補給できます。



青魚(サバやイワシなど)

EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を含み、不安を和らげ脳をサポートします。



栄養素はたくさんありますが、大切なのはバランスです。規則正しい生活を心がけながら、自分に必要な栄養素をバランスよく摂っていきましょう。

問合せ先：加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865