

爽快通信

324-0057

快整体院 大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287(23)1203

ホームページ <http://kaiseitain.com>

食事で疲労回復 (PART 3)

ストレスが溜まったとき、スポーツや趣味などで気分をリフレッシュすることも大事ですが、食事にも気を配ってみることも大事です。

心に異変を感じたら、まず食生活を見直してみる。解決策は意外に身近なところにあるものです。



わかめ



ひじき



イライラしているときは、気持ちを落ち着かせるカルシウムの摂取を心がけます。牛乳やチーズ、海藻などを食べるのが良いでしょう。

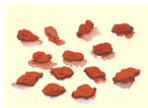
ストレスが特に強いときは、神経の興奮を鎮めるマグネシウムが失われがちになります。



ほうれんそう、ごぼう、落花生などでマグネシウムを補給します。

疲労感が強い場合は、元気のもととなるビタミンB群やビタミンEなどを多く含む、うなぎや豚肉などを食べ、油を使った料理はひかえましょう。

また、精神が不安定でうつ状態が続く場合、効果があるのは、みかんの皮を乾燥させた陳皮、クコの実、菊の花などです。



日常の食材としては、山芋、にら、セロリ、玉ねぎ、長ねぎ、かぶ、しょうがなどもうつ状態に効果があります。

強いストレスが長く続くと、体のあちこちに不調のサインが表われます。なかでも目はストレスの影響を受けやすく、かすんだり、熱く感じたり、ちかちかしたりしがちです。

目の疲れを解消するためには、あさり、はまぐり、しじみなどの貝類が効果を発揮するといわれています。貝類の中でも特にかきは、ストレスの軽減や目の疲労回復には良く効く食べ物です。

また最近では、ストレスと活性酸素の関係が明らかになってきました。

イライラや疲れは、体の中に増えた活性酸素によるものであるとの考え方も浮上してきています。

こうしたストレスから体を守るためには、ビタミン、ミネラルを十分に摂ることが重要です。とくにビタミンA、C、Eはお互いに協力し合って活性酸素の害から体を守ります。ですので野菜不足にならないように気をつけましょう。

人間にとっていちばん身近で、しかも最も重要な「食べる」という行為は、心と体の健康に大きくかかわっています。

ごあいさつ



こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

暑さ寒さも彼岸までのことばどおり、本格的な秋の訪れを感じるようになりました。今日この頃ですので、風邪などひかぬよう十分体調には気をつけて下さい。

前号、前々号で「食事で疲労回復」をやりましたところ、大変好評でしたので、今回も食事についてお伝えいたします。