

ストレスと上手に付き合うための食事

過度なストレスによりダメージを受けるのは精神面だけではなく、栄養面でも消費するものがあります。
ストレスで消費される栄養素をきちんと摂って、ストレスと上手に付き合しましょう！

ストレスの興奮、イライラに大きく関与しているアドレナリンの生成過程で消費されるたんぱく質や、ビタミンB・Cが不足しないように積極的に摂るのがポイントじゃ！



積極的に摂りたい栄養素

ビタミンC
効果
ストレスへの抵抗力や免疫力を高める

食品例
ブロッコリー・ピーマン・小松菜・いちご、など

たんぱく質
効果
疲れやすくなった体を回復させる

食品例
魚介類・牛乳・大豆食品、など

ビタミンB
効果
神経を安定させる作用があり、イライラを鎮める

食品例
レバー・豚肉・納豆・うなぎ・ナッツ類、など

カルシウム
効果
神経の興奮を鎮める

食品例
小魚・牛乳・チーズ・つまみ菜・京菜、など

緊張や興奮を緩和する働きがあるカルシウムも忘れずに。



食生活で改善したいこと

ストレス解消を理由に、お酒を飲み過ぎる人は、特に注意してね！



- 1 一日3食をしっかり摂りましょう！**
十分な栄養を摂ることが大切です。特に朝食は、午前中の脳の活動に欠かせません！
- 2 栄養のバランスを考えた食事を！**
手軽に食べられるものや、自分の好きなものだけに偏らないようにしましょう。
- 3 就寝直前の食事を減らしましょう**
疲労回復の快眠のために、寝る前の食事は軽いものにしましょう。
- 4 しっかり噛んで食べましょう**
しっかり噛むと、唾液の分泌が増え歯の健康や、免疫力を高めるのにも有効です。

ソニー健保
のお知らせ
・INFORMATION・

5月31日は、
世界禁煙デーです

ソニー健保では禁煙をサポートする3つのツールをご用意しています。
お得なコンテンツをぜひチェックしてみてください！



禁煙サポート
ウェブサイト