

暖かさが増し、体調にも変化が出やすい時期ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

生活リズムの乱れから、心やからだの不調が出やすいため「食事・運動・睡眠」のバランスが崩れないように日頃から意識しましょう！

Point💡

- 栄養バランスのとれた食事を食べる
- 適度な運動と日光浴をする
- 質の良い睡眠をとる



心と体のバランスを安定させる神経伝達物質

「セロトニン」を増やすための行動です！

セロトニンが増えることで、自律神経が整えられ心や体の不調も出にくくなると言われています。

【セロトニンを増やす栄養】



セロトニンの材料であるトリプトファンは、必須アミノ酸の1つで肉や魚に多く含まれます。

また、果物やいも類に多く含まれるビタミンB6は、セロトニンへ変わるときに必要な栄養です。

つまり、「主食・主菜・副菜」とバランスよく食事をとることで、セロトニンも増やせるのです💡