



月刊 FOOD LISM



6月に入り、梅雨入りが近づいています。じめじめした日が続くと気持ちがどんよりしてしまいますね。何となくだるい、頭が重い、気分が落ち込みやすいという不調がある場合は自律神経の乱れが原因かも知れません。今回は自律神経についてお話したいと思います。



呼吸や心臓の動き、血圧や体温などは自分で意識しなくても勝手に調整されますよね。この「自分の意思とは関係なく、身体の状態を自動で整える神経」を自律神経といいます。自律神経は交感神経と副交感神経の二種類から成り立っており、自動車に例えると交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキのような役割を持っています。この二つがバランスよく交互に働くことで身体は調整されていますが、バランスが崩れるとどうなるのでしょうか。

交感神経

日中活動している時にはたらく

副交感神経

寝ている時や
身体を休めている時にはたらく



働き過ぎると...

身体の疲れが取れず
イライラする
不安感がでる
攻撃的になる



二つのバランスが崩れると

心身に大きな影響が
出てしまいます

休み過ぎると...

やる気が出ず落ち込みやすい
些細なことが気になって仕方ない



バランスを保つためには

昼夜逆転を避けて夜にしっかり眠る

成人だと一般的に6~8時間の睡眠が適正と言われています。

三食しっかり食べる

特に朝ごはんは神経を切り替えるためにも重要です。

朝は太陽の光を浴びる

脳が刺激を受けて体内時計がリセットされます。

日中に軽い運動や散歩、ストレッチをする

身体が程よく疲れることで夜に質の良い睡眠がとれます。

心と体を満たす食事

自律神経の疲れによりお菓子やインスタント食品など簡素な食事になってしまうことが多いです。ストレスで失われた栄養素やストレスで弱った心と体を労わるための食材&効能を紹介します。

ビタミンB群	神経の動きを正常に保つ (玄米・納豆・豚肉) など	ビタミンE	ストレスに負けない身体をつくる (穀物・豆類・緑黄色野菜) など	亜鉛	神経伝達物質をつくる (レバー・貝類・豆類) など
ビタミンC	抵抗力を高める (法蓮草・ブロッコリー) など	ビタミンE	イライラを沈め睡眠不足解消 (海藻類・大豆) など	食物繊維	自律神経の乱れが原因の便秘を解消 (玄米・穀物・牛蒡) など

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてください。次号も楽しみにしててください！