



『なんとなくだるい』『やる気が起こらない』そんなことはありませんか？そんな時は、食事の内容を見直してみましょう。今回は、ストレス軽減に効果的な栄養成分についてお知らせいたします。

### ＜ストレスをやわらげる効果のある栄養成分＞

#### ① ビタミンB群

ビタミンB1、B6、B12は、神経機能を正常に保つ働きがあります。ビタミンB2は、細胞の発育と正常な働きを助けます。ビタミンB群は、相互に補い合って働くので、複合的に摂取するのが効果的です。

☆多く含まれる食品…豚肉、レバー、豆腐(B1)、玄米、卵、乳製品(B2)、かつお、まぐろ(B6)  
魚介類、レバー(B12)

※玄米は、糠の部分に農薬がたまるため、無農薬で栽培されたものがおすすめです。

#### ② ビタミンC

ビタミンCは、強い抗酸化作用を持ち、ストレスで作られた活性酸素を除去してくれます。また、抗ストレス作用を持つ副腎皮質ホルモンの合成を促してくれます。

☆多く含まれる食品…パセリ、ブロッコリー、レモン、じゃがいもなど

※熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはデンプンに守られているため、熱で壊れにくくなっています。

#### ③ カルシウム

神経の伝達を助ける働きがあり、不足すると神経がうまく働かずイライラしやすくなります。糖分の消化に必要なため、糖分を摂りすぎると不足しやすくなります。

☆多く含まれる食品…牛乳、チーズ、小魚、桜エビ、小松菜、大豆製品など

#### ④ 亜鉛

精神安定の作用があります。免疫機能を維持する働きもあります。不足すると、味覚障害の一因にもなります。積極的に摂取しましょう。

☆多く含まれる食品…牡蠣、納豆、煮干し、そば、ゴマ、カシューナッツなど

#### ⑤ キトサン

自然治癒力を高めストレスを感じにくい身体をつくれます。糖分を摂りすぎると不足しやすくなります。

☆多く含まれる食品…エビ・カニの殻、貝類、キノコなど

ストレスを感じると甘い物が食べたくなりますが、糖分の摂りすぎは、カルシウムなどの必要な栄養素を不足させてしまいます。控えるようにしましょう。

レッドエンジェルでお出しするおやつは甘さ控えめ、または素材の甘さを活かすため、精製されミネラルがなくなった白砂糖は使わず、ミネラル分の残った粗糖を使っております。

また、良く噛むことで、あごやこめかみの筋肉がリズムカルに動き、脳への血流量が増加します。良く噛んで食べるようにしましょう。