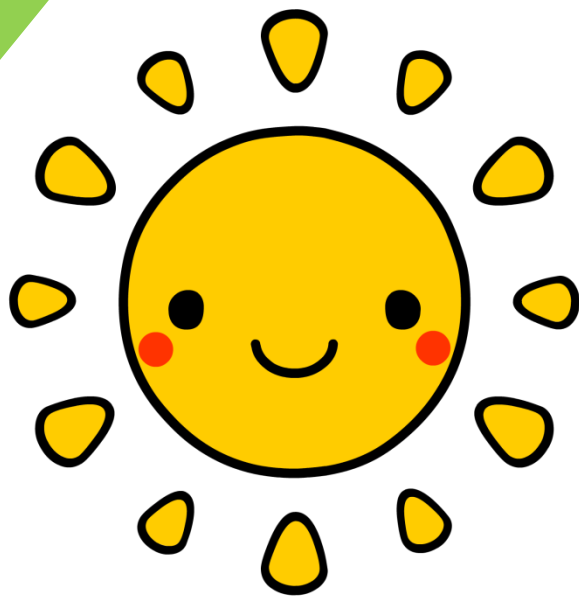




もやもや



はればれ



こころや身体の
デリケートな症状
には漢方薬も良い
でしょう。

お気軽に
ご相談ください。



健康なこころと身体は
規則正しい生活リズムと
良い生活習慣です。

**栄養バランスのとれた
食事**は、こころのモヤ
モヤに効くだけでなく、
病気に負けない強い体
をつくります。



エネルギーや栄養が
不足すると、精神が
不安定になり、イラ
イラしたり、集中力
が失われたり、と
いった症状があらわ
れます。



食 事

1日3食
バランス良く



早寝
早起き

 おひさまに当たろう

適度な運動

ウォーキングや軽い運動をして、
適度に汗をかくと良いでしょう。



規則正しい
生活のリズム
を作ろう

快 便

入 浴

身体を
温めましょう。



ストレス解消

自分に合った
ストレス解消法を
見つけましょう。



睡 眠

1日の終わりに、良かったこと、
うれしかったこと、頑張ったこと
を思い出してみましょう。



こころの調子を整える栄養

カルシウム不足は、
情緒を乱す一因になります。
乳製品、大豆製品、小魚、海藻類、緑黄色野菜
に多く含まれます。

ビタミンDは、
カルシウムの吸収を促進します。
魚介類、卵類、きのこ類に多く含まれます。
日光を浴びると、私たちの体内でもある程度作り出せ
ます。

ビタミンCは、
ストレスから細胞を守ってくれます。
キャベツ、アスパラガス、イチゴ等、野菜や果物に
多く含まれます。

ビタミンB群は、
疲労回復には欠かせない栄養です。
うなぎ、さつまいも、豆類、レバー、バナナ、玄米
などに多く含まれます。

トリプトファンは、
感情を安定させる神経物質のセロトニンを作り出し
ます。
牛乳や乳製品、納豆や豆類、穀類、肉類に多く含ま
れています。

旬の食料品を積極的に食べましょう