



しよくじ じりつしんけい ととの 食事で自律神経を整えよう！

◆自律神経とは？

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために24時間働いている神経です。

日中活動している時に働く**交感神経**と、寝ている時や体を休めている時に働く**副交感神経**に分けられます。

◆自律神経の乱れる原因は？

不規則な生活、ストレス、季節や環境の変化などさまざまな原因があります。

ふきそく せいかつ
不規則な生活



ませつ
季節や
かんまう へんか
環境の変化

ストレス

◆自律神経を整えるには

食事や睡眠・休息・日中の活動バランス等の生活リズムを整えることが大切です。

偏った食事は栄養素の不足をまねきます。

特に体の調節機能を助けるビタミンやミネラルが不足すると自律神経の乱れに繋がります。

主食、主菜、副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。



◆自律神経を整える栄養素と食材

りょうしつ しつ せいしん あんてい
良質なたんぱく質で精神を安定させる
はたら ざいりよう
働きのあるセロトニンの材料

トリプトファン

だいずせいひん とうふ なつとう
大豆製品(豆腐、納豆)
にゅうせいひん
乳製品(ヨーグルト、チーズ)



のう しんけい
脳や神経をリラックスさせる
さよう
作用があります

GABA

キムチ、トマト、じゃがいも



しんけいでんたつぶつしつ
神経伝達物質をつくる
ほじょ やくわり
補助の役割

ビタミンB6

バナナ、さつまいも、マグロ、カツオ



なつとう どん 納豆ツナトマト丼

◇材料(1人分)

なつとう 1パック
納豆
こ 1個
トマト
かん 1缶
ツナ缶
めんつゆ 適量
ごはん 適量
小ねぎ 適量

マヨネーズを加えても◎

◇作り方

- ①トマトは1cmほどの角切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②トマト、ツナ、納豆、めんつゆを混ぜ合わせる。
- ③ご飯の上に②を盛り付け、最後に小ねぎをのせたら完成。

ポイント食材 納豆(トリプトファン)、ツナ(ビタミンB6)、トマト(GABA)

しよくじ じりつしんけい ととの
食事で自律神経を整えて
あつ なつ の
暑い夏を乗りきろう！



たいしゃ たす はたら いっしょ た こうかてき
ビタミンB6はGABAの代謝を助ける働きがあるので一緒に食べてより効果的に！