

ストレスに強くなる食生活のポイント

- 甘いものを取りすぎない
- ビタミンやミネラルを積極的に取る
- よく噛んで食べる
- おいしく楽しく食べる

ストレスに強くなる栄養素

栄養素	主な働き	多く含む食品
ビタミン A カロテン	ストレスに対する抵抗力を高める	うなぎ、レバー、卵黄、緑黄色野菜、のり
ビタミン B ₁	神経の働きを正常にし、活性化させる。不足するとイライラを招く	豚肉、玄米、納豆、落花生、しいたけ、のり、牛レバー
ビタミン C	体の抵抗力をつけ、心身の安定をはかる。ストレスで減少しやすい。	いちご、キウイ、じゃがいも、さつまいも、パセリ、緑茶、もやし
ビタミン E	抗酸化作用があり、老化防止に役立つ	アーモンド、ヒマワリの種、大豆、卵、乳製品
カルシウム	“天然の精神安定剤”といわれる。不足すると不眠やイライラを招く	牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐、しらす干し、ひじき、切干大根
カリウム	神経過敏を抑える	バナナ、りんご、豆類、じゃがいも、野菜類
マグネシウム	気持ちを鎮静化し、イライラや神経過敏、不安を抑える	小麦ふすま、アーモンド、そば、胚芽、ココア