

初夏の

不調に負けない! 食事でするからだづくり

初夏は、環境の変化による緊張やストレス、
疲れが出やすい時期です。
なんとなくだるい、気分が落ち込みやすい、集中しにくい……。
そんな時は、毎日の食事を少し見直してみませんか？

別名“幸せホルモン”
セロトニンがポイント

セロトニンを体内で効率よくつくるためには
3つの栄養素を一緒に摂るのがおすすめ

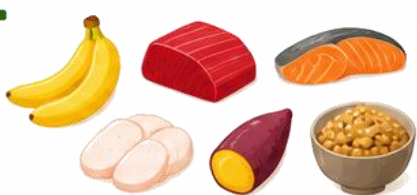
トリプトファン

豆腐、納豆、卵、牛乳、チーズ、
魚、肉、大豆製品など



ビタミンB6

バナナ、まぐろ、かつお、鮭、
鶏肉、さつまいも、玄米など



炭水化物

ごはん、パン、麺、
いも類など



セロトニンが
作られるしくみ



食事以外にも

① 身体を動かす

散歩、ストレッチ、
サイクリングなど



② 発散する

笑う、泣く、歌う、
空気パンチなど



③ リラックス

深呼吸、半身浴、
好きな香りや音楽など



④ 快適な睡眠

適温、肌触りのよい寝具、
デジタルデトックスなど



しっかり食べて、
こころもからだも
元気に!



初夏の不調対策は、まずは
毎日の食事から。
生協食堂のメニューも
ぜひ上手に活用してください。