

JMF 栄養だより ~R3.10月~

心と身体を健康を整えよう！！

心と身体を健康は、すべての幸福感の土台ともいわれています。その土台を整えるための簡単な取り組みを紹介します。

起床後に日光を浴びる

毎日決まった時間に起きて日光を浴びる習慣をつけましょう。体内時計がリセットされ、生活リズムが整い、良質な睡眠にもつながります。不足しがちなビタミンDも体内で生成されます。



深呼吸（腹式呼吸）をする

深呼吸をすればいつでも簡単にリラックスできます。鼻から大きく息を吸い（3秒）、息を止め（3秒）、口から息を吐き（3秒）、また息を止める（3秒）という呼吸法が役立ちます。

スキマ時間で身体を動かす

早歩きや階段の昇り降りなど、スキマ時間に意識的に身体を動かしましょう。運動は脳内物質をコントロールするとされているセロトニンや脳内麻薬ともよばれるエンドルフィンの分泌を促すともいわれており、心を元気にします。



入浴で睡眠の質を高める

シャワーで済ませるよりも、ぬるめのお湯にゆっくり入ったほうが高いリラックス効果を得られます。また、入浴によって上がった深部体温が下がるときに深い眠りに入ることができるので、就寝の1~2時間前の入浴がおすすめです。



「スリー・グッド・シングス」法で翌日も元気に！！

「スリー・グッド・シングス」法とは、その日に体験した**良い出来事**を**3つ**書き出す方法です。こうすることによって幸せな気持ちが強くなるだけでなく、うつ的な気持ちが軽くなるのが分かっています。寝る前に少しだけ時間をとって、よかった出来事を3つ書き出し、心の力を高めて毎日を過ごすようにしましょう。



質の良い睡眠のためのコツ

朝ごはんをバランスよく食べる

朝ごはんを食べることは脳や体へのエネルギー補給にもつながり、昼間の集中力をアップさせます。朝ごはんにはタンパク質を摂取することによって、セロトニンの素になる「トリプトファン」というアミノ酸を摂取できます。セロトニンの分泌が活性化されると、昼間生き生きと過ごすことができます。

トリプトファンを多く含む食品

トリプトファンは納豆や豆腐などの大豆製品、魚や肉、卵、乳製品などに多く含まれています。

