

緑の園ワンポイント栄養

春バテに気をつけましょう

すっかり春を迎え、木々が新芽を出し、花々は次から次に咲き誇っています。皆さんお変わりなく過ごされていますか？

春になり暖かくなると、頭痛やイライラ、眠気、体がだるいなどの症状が出てくる方もいるかと思えます。これは、寒暖の差が激しいため、自律神経が乱れることで起こります。

そこで、自律神経を整える方法をいくつかご紹介します。

① 食物繊維をたっぷり食べましょう

春が旬の野菜(セリ、ニラ、筍、土筆など)は冬から春に向かう体を作る働きがあります。

② ビタミン・ミネラルを摂りましょう

ビタミンB群:不足すると、イライラしたり集中力が欠けたりします。

豚肉、玄米ごはん、菜の花などに多く含まれます。

ビタミンC:不足すると、ストレスにより自律神経が乱れやすくなり

ます。赤ピーマン、芽キャベツ、レモンなどに多く含まれます。