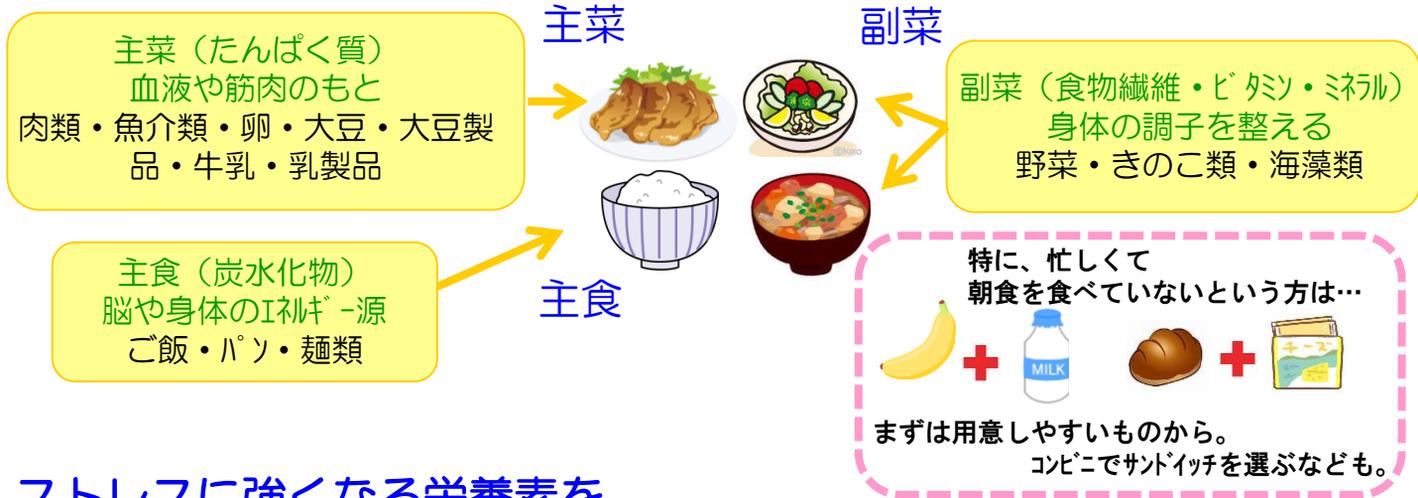




まずは

新年度やコロナ感染症などで心身の疲労が溜まっていませんか？  
ストレスには環境の変化だけでなく、栄養素の不足も関係しています。  
少しでも改善できるよう、まずは食生活を改めてみなおしてみませんか。

## 「主食＋副菜＋主菜」で栄養バランスを意識してみましょう。



## ストレスに強くなる栄養素を取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 抗ストレスホルモンの生成をうながす

- たんぱく質…肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳、乳製品
- ビタミンC…じゃがいも、ピーマン、キウイフルーツ、ブロッコリー、果物類など
- ビタミンE…ナッツ類、胚芽油、魚介類、大豆製品、穀類、緑黄色野菜など

### 精神を安定させる

ビタミンB群…豚肉、レバー、牛乳、アサリ、大豆製品、卵など

### 神経の興奮を抑える

- カルシウム…乳製品、大豆製品、小松菜、魚類など
- マグネシウム…大豆製品、海藻類、魚介類など



みんなでおしゃべりしながら、楽しく食事♪とはいきませんが  
感染対策をしっかりと行いつつ、食事を楽しみましょう。



会食は自粛



距離を取って



飛沫予防