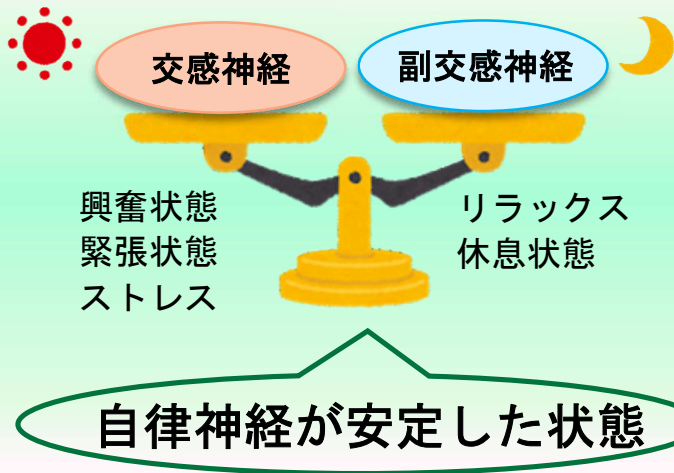


# 春の疲れ、「春バテ」かも?!



自律神経は、自分の意志とは無関係に身体の機能を調節している神経です。

この2種類の自律神経が協力して働き、全体のバランスを取ることで、心身の健康が保たれているのです。

## 自律神経の乱れ

### ストレス

#### ■環境の変化

卒業・入学  
移動・転勤

#### ■気象の変化

朝夕の激しい寒暖差  
気圧の変化等

#### ■生活リズムの乱れ

### 交感神経

### 副交感神経

環境の変化や気象の変化などのストレスは交感神経が優位になり、この状態が続くと副交感神経の働きが低下します。

## 春バテ

### 【主な症状】

食欲が無い



思考力が低下している



体がだるい



イライラして落ち着かない



やる気がでない



夜眠れない



# 「春バテ」解消6つのポイント

## 冷え対策をする

寒暖差が大きい春。  
ストールや  
カーディガンなどで  
寒さ対策を。



## 生活のリズムを整える

「起きる」「食べる」「寝る」  
を毎日規則正しく。  
起床後は朝日をあびることで  
脳と体が目覚め、  
昼の活動モードに入れます。



## 1日3回の食事を

食事をとると  
副交感神経の働きが  
活発になり  
自律神経が整います。  
特に朝食は  
しっかりととりましょう。



## 体を動かす

運動は自律神経の働きに  
刺激を与えます。  
特にウォーキング等の  
有酸素運動が  
効果的です。



## 湯船にゆっくりつかる

38～40℃の  
ぬるめのお湯で  
15～20分ほど  
入浴しましょう。  
就寝2～3時間前に  
入浴すると良く眠れます。

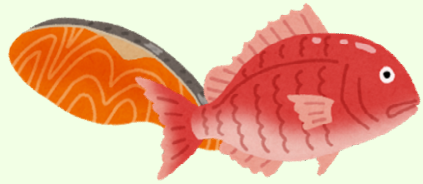


## 質の良い睡眠をとる

寝る時間と起きる時間を  
毎日一定にし、  
就寝前は  
テレビやスマホの利用を  
ひかえましょう。



# 食材の追加で「春バテ」対策



白身魚



**栄養素**  
トリプトファン

睡眠の質の向上や  
幸福感を得られる  
セロトニン  
の材料になる

**多く含む食材**

乳製品、レバー、  
大豆製品、ナッツ類、  
魚類



白米に玄米を  
混ぜる



玄米ご飯

**栄養素** ビタミンB<sub>1</sub>

・疲労回復  
・気分の波を落ち着かせる  
(自律神経を整える)

**多く含む食材**

豚肉・カツオ・卵  
玄米・大豆製品

**栄養素** マグネシウム

興奮を抑え、  
ストレスを緩和する

**多く含む食材**

大豆製品・未精製の穀物  
藻類・魚介類



千切りにして  
添える



キャベツ

**栄養素** ビタミンC

抗ストレスホルモンの産生

**多く含む食材**

レモン・キウイ・いちご・柑橘類  
ブロッコリー・キャベツ

※サプリなどでの過剰摂取には  
気をつけましょう。



牛乳

**栄養素** ビタミンE

抗ストレスホルモン  
(コルチゾール)  
の生成に関わる

**多く含む食材**

大豆製品・ナッツ類  
緑黄色野菜

**栄養素** カルシウム

イライラや不安を  
抑える

**多く含む食材**

牛乳・乳製品・小魚  
大豆製品・小松菜