

春の不調と自律神経

～食べて、飲んで、リセット！～



① 春の疲れ、ありませんか？

春は「寒暖差」「環境の変化」「気圧の変動」などで交感神経が活発になり、副交感神経への切り替えが難しくなる季節。心身を休ませる副交感神経が上手に働かないと疲れやだるさを感じやすくなります。

② 春の疲れ、どこから

● 激しい寒暖差



体温調整のためにエネルギーを使いすぎてしまう。

● 新生活の緊張

慣れない環境で交感神経が優位になりっぱなしに。



● 気圧の変化



低気圧と高気圧の入れ替わりが激しく、体への負担が増える。

● 花粉症やアレルギー

アレルギー反応は体にとってストレスとなり疲労感が増す。



③ 副交感スイッチで、春を軽やかに

“朝の光”でスイッチオン

- 起きたらまずカーテンを開け、光を浴びて体と心のスイッチを心地よく切り替える。夜の熟睡にもつながります。



質の良い睡眠を確保する

- 寝る前のスマホを控え、交感神経の刺激を減らす。
- 湯舟につかり副交感神経を優位に。40℃のお湯に10分が目安。



1日数回の深呼吸・腹式呼吸

- 鼻から吸って、口からゆっくり吐く副交感神経を簡単にスイッチオン。



4 自律神経を支える栄養

発酵食品+食物繊維で腸を整える

腸内細菌が“短鎖脂肪酸”や“セロトニン”の材料を作り、自律神経を安定させます(脳腸関連)。



ヨーグルト

みそ

納豆

野菜

GABA (ギャバ：γ-アミノ酪酸)

脳の興奮を静め、リラックスを促すことで自律神経のバランスが整えられます。



ミニトマト

バナナ

発芽玄米

GABA入り
チョコレート

トリプトファン

バナナ・乳製品・大豆製品に含まれる成分“トリプトファン”は心を落ち着かせます。



バナナ

チーズ

牛乳

大豆・豆乳

かんたん
レシピ

温かさやさしい春の野菜の旨みが、
栄養とともに自律神経をふっとゆるめる

キャベツと豆乳のクラムチャウダー

材料 (2人分)

- ・新玉ねぎ … 1/4玉
- ・春キャベツ … 2枚
- ・うす切りベーコン … 1/2枚
- ・冷凍あさり … 20g(3%塩水で解凍)
- ・水 … 150ml
- ・酒 … 小さじ1/2
- ・押麦(もちり麦) … 1袋
- ・固形コンソメ … 1個
- ・無調整豆乳 … 200ml
- ・黒こしょう … 少々



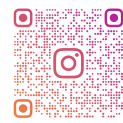
1人分168kcal
塩分相当量1.6g

作り方

1. 野菜・ベーコンは、好みの大きさにカット。
2. 解凍した冷凍あさは一度水洗いする。鍋にあざりと水と酒を入れ、弱火にかけ、火が通ったら火を止める。加熱のし過ぎに注意。あさりの身はいったん鍋から取り出す。
3. 鍋のあさりの煮汁、野菜、もちり麦、固形コンソメを入れ、沸騰したら弱火で10分加熱。
4. あざりと豆乳を加え、再加熱し沸騰直前で火を止め出来上がり。盛付後黒こしょうをトッピング。



詳しくは近くの店舗
または公式LINEにて
お問い合わせください。
インスタでも情報発信中!



KUBOPHARMACY_N.GRAM

管理栄養士
イチオシ
商品

ココロとカラダをリセットする、究極の癒しの一杯を。



自然愛 有機ルイボスティー

20袋入 945円(税込) / 40袋入 1,593円(税込)

3・4月限定 お買い得キャンペーン

40包を2個お買い上げの方に
20包をプレゼント
3,186円(税込)



南アフリカ産

春のイライラ・疲れに。

自律神経を整える「ルイボスティー」

ノンカフェイン：夜も安心、

副交感神経を優位に。

抗酸化パワー：ストレスによる

体のサビをブロック。

天然ミネラル：マグネシウム配合で、

心に安定を。

みんなのまちのくすり箱

