

平成から令和へ

さわやかな初夏の風が吹き、夏を想う季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月1日より新天皇陛下が即位され、平成から『令和』へと変わりました。新しい時代の幕が上がり、令和が一体どんな時代になるのかとても楽しみです。

Vitamin C で、ストレスに勝つ！

ストレス予防に効果がある栄養素の代表格、ビタミンC。抗ストレスホルモンであるアドレナリンの生成に必要で、疲労や心痛など、物理的・精神的ストレスの両方に対する抵抗力を高める効果が期待できます。

ビタミンCはトマトやホウレンソウ、ブロッコリーなどの野菜、イチゴ、キウイフルーツ、柑橘類といった果物に多く含まれます。水に溶けやすく熱に弱いため、食材は新鮮なうちに生で食べるのがおすすめ。洗い過ぎたり、水にさらし過ぎたりしないことがポイントです。ストレスフルな環境にいる人は、旬の野菜や果物を積極的に取りましょう。



急激な寒暖差で体調不良にご注意を！

この時期最も多いのは、急激な寒暖差による体調不良です。自律神経が乱れることで体や心に不調をきたすことがあります。「気象病」とも呼ばれ、主な症状としては倦怠感、動悸や息苦しさ、胸痛、めまいや頭痛があり、メンタル面では抑うつ状態を引き起こすこともあるようです。

これらの症状は、交感神経と副交感神経が上手く働かないことが原因で起こります。どれだけ風邪などの感染症を対策していても、自律神経の乱れはどのように対策すればよいのでしょうか。寒暖差を対策する服装選びも大切ですが、普段から適度な運動をすることが重要だそうです。環境の変化などストレスの原因を取り除くのが一番良いのですが...なかなか難しいですね。自分なりのストレス発散方法を見つけ、自律神経を整えて夏に向けて体力づくりをしましょう♪



お待たせしました。脳トレの時間です！

Q, 右の枠の中に犬のイラストが7枚あります。4種類の犬の中で1匹しかいない番号を答え

