



自律神経の乱れを整える食事



管理栄養士

季節の変わり目は、温度や湿度、天候の大きな変動でストレスがかかり、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。自律神経の乱れを整えるためには規則正しい生活（食事・運動・睡眠）が大切です。

ストレスに強くなる栄養素

ビタミンB1

豚肉・レバー・卵・うなぎ など

糖質の代謝や神経の働きに関係しているため、イライラを防ぐ。

また、疲労物質の乳酸を分解する作用がある。



アリシン

ニンニク・にら・長ねぎ・玉葱 など

ビタミン B1 と結びつくと「アリチアミン」となり、強力で持続的な働きをする。

クエン酸

レモン・キウイ・梅干し・酢 など

体にたまった疲労物質を、早く代謝させる。



豚肉の野菜炒め（ポン酢かけ）

【材料】（1人前）

豚肉 … 100g	油 … 適量
人参 … 1/4 本	塩・胡椒 … 少々
玉葱 … 1/4 個	ポン酢 … お好みで



【作り方】

- ① 人参・玉葱を千切りにする。
- ② 豚肉を色が変わるまで炒め、塩・胡椒をする。
- ③ ② に野菜を入れ、全体に火が通ったら、ポン酢を入れて全体になじませる。

食事の基本はエネルギー確保と血行を良くすることです。

