

2015年12月から厚生労働省により「ストレスチェック制度」という取り組みが行われています。心の健康診断のようなものです。

病気や暑い、寒いといった身体的なストレスや、不安や落ち込みといった精神的ストレスなど、現代社会においては、常にストレスがかかっています。ストレスは脳が感じていて、脳がストレスを感じると『ビタミン』『カルシウム』など多くの栄養素が消費され、脳が栄養不足の状態になります。

脳に必要な主な栄養素は、次のとおりです。

- ・ ビタミンC レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン、みかん、ブロッコリーなど
- ・ カルシウム チーズ、ヨーグルト、イワシ豆腐、小松菜など
- ・ たんぱく質 肉、魚、卵、牛乳など
- ・ ビタミンB₁ 白米、食パン、ごま、そば、豚肉、ウナギ、牛乳、落花生など

脳の栄養不足を解消して、ストレスに負けないようにしましょう。

