

# イライラにはミネラル

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などからなるミネラルは、からだに必要な5大栄養素のひとつです。臓器や心の安定にも影響する神経のはたらきをスムーズにする「潤滑油」の役割があり、からだの中で作られないため、肉や魚、野菜、海藻などの食べ物から取り入れる必要があります。

ミネラルのはたらきのひとつに「神経の興奮を抑えること」があります。

加工食品ばかりの食生活は「イライラしやすい」「気分が落ち込む」などの症状が出やすいといわれます。これは、煮たり・揚げたりする加工の過程でミネラルが溶け出てしまい、知らないうちにミネラル不足になるためです。

不足分はサプリメントで補うこともできますが、とり過ぎる可能性があるため、いろいろな食品からとったほうが、たくさんの栄養素がとれ健康的です。

サプリメントはあくまで食事の補助として取り入れましょう。

