



自律神経について

自律神経とは

自律神経とは、私たちの身体の中にある、自分の意志ではコントロールできない神経のことです。この自律神経は、交感神経



と副交感神経の2つからなります。

交感神経は身体を活発に動かすときや緊張しているときに優位に働きます。緊張しているときに汗をかいたり、心拍数が上がったたりするのは交感神経の作用です。副交感神経はリラックスしているときや寝ているときに優位に働きます。食べたものを消化するために胃や腸などの動きを活発にしたり、排泄を促したりする作用があります。交感神経と副交感神経が互いにバランスをとりながら体の状態を整えています。

自律神経の乱れ セルフチェック !!

- | | |
|--|--|
| ☐ イライラする | ☐ 寝る前にテレビやスマホを見る |
| ☐ やる気が出ない | ☐ 肩がこる |
| ☐ 寝つきが悪い | ☐ お風呂ではなく、シャワーで済ますことが多い |
| ☐ いくら寝ても疲れがとれない | ☐ 便秘、下痢気味 |
| ☐ 食事の時間が不規則 | ☐ 集中できない |

項目がたくさん当てはまる人ほど要注意



自律神経を整えるために

①食事編

自律神経を整えるためには、「幸せホルモン」といわれるセロトニンの分泌を促進することが大切です。

●1日3回、決まった時間に食事し、規則正しい食生活をこころがける
特に朝食は、セロトニンの分泌に重要です。

●主食（ごはん・パン・麺類など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻類など）がそろった食事をする

セロトニンの材料となる必須アミノ酸「トリプトファン」は、主に肉や魚といったたんぱく源からとることが可能です。



また、ビタミンやミネラルなど、身体の調子をととのえる栄養素が不足すると、自律神経が乱れる原因になります。主食・主菜・副菜をそろえることで、食事バランスが整います。

※必須アミノ酸…ヒトの体内で合成できないため、食事から摂取する必要があるアミノ酸

②運動編

日中にしっかり運動をしましょう。日中に交感神経、就寝時に副交感神経を高め、メリハリのある生活を送ることで自律神経が整いやすくなります。



③睡眠編

寝る前にテレビやスマートフォンを見ていませんか？

テレビやスマートフォンの光は交感神経の作用を高めてしまい、寝つきが悪くなったり、熟睡できなくなったりします。そのため、寝る1時間前にはテレビやスマートフォンを消し、深呼吸やストレッチをすることで、副交感神経を高めリラックスにつながります。



本日の

レシピ

お手軽バナナマフィン

バナナはセロトニンの材料となるトリプトファンやビタミンB群を含みます。そのバナナを使った混ぜて焼くだけの簡単スイーツです。

生地を混ぜすぎるとグルテンができ、膨らみを阻害してしまうため、混ぜすぎないようにしましょう。また、焼き時間は調整してください。竹串などを刺して生の生地がついてこなければ完成です。



材料(4人分4個)

バナナ2本
 ホットケーキミックス ...200g
 牛乳60ml
 無塩バター60g
 卵.....Mサイズ1個

作り方

- 1 バナナをフォークでつぶし、バターは電子レンジ(600W1分程度)で溶かしておく。
- 2 オーブンを180℃に予熱しておく。
- 3 すべての材料を混ぜる。
- 4 型に流し入れ、軽くトントン落とし空気を抜く。
- 5 180℃のオーブンで25分焼いて完成。



栄養量(1人分：1個)：エネルギー：369kcal たんぱく質：6.6g 脂質 16.4g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 0.6g