

みなさま、こんにちは。暑かった夏も過ぎ、季節は秋となりました。暑さが和らぎ、日が暮れるのも早いこの時期は、私たちにとって眠りやすい季節でもあります。しかし、9月は夏の間に溜まった疲れが出やすい時期でもありますので、疲れをしっかりと取り除き、リズムを整えて寒い冬に備えるための準備期間として大切な時期です。今回は睡眠の質を高める方法や疲労回復の食材をご紹介します。



★睡眠の質を高める方法★

① 朝起きたとき太陽光を30分浴びよう



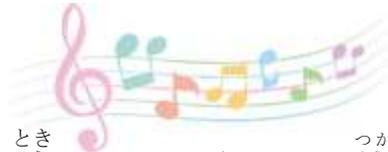
② お昼の時間帯に運動をしよう



③ 野菜中心の夕食を心がけよう



④ リラックスできるような音楽を聴いてみよう



⑤ 寝つきが悪い時はアイマスクやアロマを使ってみよう



⑥ 寝る3時間前は飲食を控えよう



⑦ 寝る前のお酒や喫煙は控えよう



⑧ 寝る前のカフェインはやめよう



⑨ 寝る直前のお風呂は控えよう



⑩ 寝る前のスマホはやめよう



ひろうかいふく しょくざい
★疲労回復におすすめの食材★

- ・卵  良質なたんぱく質なので、疲れやだるさに効果があります。
- ・鶏肉  『イミダペプチド』という疲労回復に効果のある物質が多く含まれています。
- ・豚肉  『ビタミンB1』が豊富でストレスを軽減する効果もあります。
- ・レバー  『ビタミンB1』と『鉄分』が豊富な食材です。
- ・トマト  『リコピン』は、抗酸化作用が高く、疲れを取るのに効果があります。
- ・にんにく  疲れを取ると、滋養強壮にすごくいい食材です。
- ・はちみつ  すばやく栄養補給が行え、ビタミン類も豊富で、栄養価も高いです。
- ・牡蠣や貝類、いか・たこ等の魚介類  滋養強壮剤に含まれる『タウリン』はアミノ酸の一種で疲労回復効果があります。
- ・ブロッコリー・赤ピーマン  『ビタミンC』は毎日とり続けるのがベスト！ストレスを感じると消費されます。
- ・お酢やレモン・オレンジなどの柑橘類  『クエン酸』は疲労物質である乳酸を分解してくれます。

ひろうかいふく
 ~~~疲労回復のおすすめドリンク~~~

