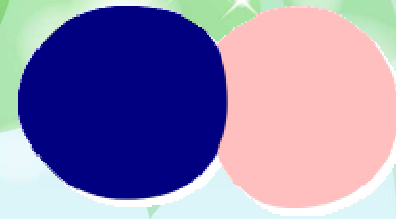


～食のたより



医療法人成風舎
西原クリニック
Med. Corp. Seifusha Nishibaru Clinic

体も心も元気ですか？

この時期に多い環境の変化などによるストレスは
食生活の乱れも無関係ではありません。
ちょっと振り返ってみませんか。



◎ あなたの食生活は…

1. 朝食は食べていますか？

朝食は脳を目覚めさせ、体内時計のリズム作りへつながります。噛むことでセロトニンの分泌にもなり出来るだけよく噛む習慣をつけましょう！

2. たんぱく質や野菜は食べていますか？

セロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質はたんぱく質から作られます。また、炭水化物だけの食事は血糖値の急上昇を起こし、脳の働きも不安定にし心の病気の要因にもなります。