

\\ 元気を生みだす \\

あなたにぴったりの食材は？

質問

頑張った
あなたが求めて
いるものは？

癒し

しあわせホルモンを
つくる食事を

しあわせホルモン(セロトニン)をつくる

セロトニンという神経伝達物質は、分泌されるとしあわせな気分を感じやすくなるため「しあわせホルモン」と呼ばれます。アミノ酸の一種のトリプトファンやビタミンB6からつくられ、ナイアシンやマグネシウムも生成に関わるので積極的に摂りたい栄養素です。

トリプトファン
牛肉・大豆製品・
チーズ・ヨーグルト・
卵

ビタミンB6
にんにく・赤ピーマン・
モロヘイヤ・のり・
さつまいも



ナイアシン
しめじ・エリンギ・
ピーナッツ・
アーモンド

マグネシウム
あさり・大豆製品・
ほうれん草・
切り干し大根・わかめ

元気

カラダを駆使して頑張った！

筋肉を労わる食事を

糖質・たんぱく質とビタミンB群を摂る

糖質
ごはん・麺・パン

+

ビタミンB1
玄米・押し麦・
枝豆・ナッツ類

=

元気の源



たんぱく質
肉類・魚類・
たまご・大豆製品・
乳製品

+

ナイアシン
とりささみ・
かつお・まぐろ

ビタミンB6
かつお・まぐろ・
にんにく・赤ピーマン



筋肉の修復を
サポート

アリシン
にんにく・ねぎ

+

ビタミンB1
玄米・押し麦・
枝豆・ナッツ類

=

ビタミンB1の
吸収率アップ



ビタミンB1は糖質の代謝に欠かせない栄養素で、アリシンはにんにくやねぎに含まれる香り成分です。ナイアシンやビタミンB6は、たんぱく質の代謝に深く関わりがあります。

あなたが一生懸命頑張ったことは？

気持ち面で頑張った！

気づかれを和らげる食事を

たんぱく質とビタミンC・E、炭水化物(糖質)とビタミンB1を摂る

たんぱく質
肉類・魚類・たまご・
大豆製品・乳製品

+

ビタミンC
アスパラガス・ブロッコリー・
じゃがいも・
レモン・キウイ・いちご

ビタミンE
アスパラガス・
アーモンド・落花生・
ツナ(オイル漬け)

=

気づかれの
緩和を手助け

カルシウム
乳製品・水菜・小松菜・
菜の花・切り干し大根・
小魚

&

マグネシウム
あさり・大豆製品・
ほうれん草・切り干し大根・
わかめ

=

神経の興奮を
抑えるサポート



糖質
ごはん・麺・パン

+

ビタミンB1
玄米・押し麦・
枝豆・ナッツ類

=

脳の疲労を
和らげるお手伝い



ビタミンC・Eは、カラダを錆びつきから守る役割があり、たんぱく質と合わせて摂るとホルモンの生成を促したり自律神経を整えるサポートをします。また、糖質は脳の唯一のエネルギー源で大切な栄養素です。