

特に梅雨前線が停滞する6月は、一年の中でも体調が不安定になりがちな時期です。

私達の体は気圧によって自律神経のバランスが変化しており、高気圧の時には交感神経のほうが優位に、低気圧の時には副交感神経のほうが優位にはたらくようにできています。

## 今月の+1栄養知識♪

### ビタミンB群に注目！



～ 自律神経を整えるポイント ～

- ① ビタミンB群摂取
- ② 入浴
- ③ 睡眠
- ④ 軽い運動

B群(7種類)は神経全般の働きを正常に保つとされています。

#### ビタミンB1を多く含む食品



特に、B群の中のビタミンB1は、糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン。

『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』とも呼ばれるほど、疲労やストレスに対して絶大な効果を発揮します。また、ビタミンB2も、ビタミンB1とともに、エネルギーを得て疲労回復するには欠かせない栄養素なのです！

#### ビタミンB2を多く含む食品



玉ねぎやねぎ、にんにくなどは、ビタミンB1をより効果的に玉ねぎには「硫化アリル」という成分があり、からだの中でビタミンB1の吸収を高めると言われています。硫化アリルは独特なおい成分でもありユリ科の植物に多く含まれます。

