

SDC Nutrition News

vol.7

春バテに負けない体をつくらう！

春から新生活がスタートする方も多いのではないのでしょうか？春先は気圧の変化や寒暖差、花粉、環境変化によるストレスなどで体調を崩される人が増える時期です。予防と対策を行い、元気に新生活を迎えましょう！

春バテの原因は？

生活環境の変化によるストレス
春特有の気象（気圧や寒暖差）

春は自律神経が乱れる要因が多くある時期です。

自律神経の乱れ

春バテ

自律神経を整えるには？

運動

散歩やウォーキング、ストレッチがおすすめです。
無理のない範囲で行いましょう！

睡眠

寝ている間に細胞の修復が行われています。
夜ふかしは禁物です。早寝早起き心がけましょう！

入浴

毎日湯船に浸かることで疲れも取れて効果的です。
36~40℃くらいのぬるめのお湯がいいと言われています。

自律神経を整える食事のポイント

～おすすめ栄養素～

ビタミンB1

不足すると体の中で十分なエネルギーが作れず、
元気に過ごせず、食欲低下、疲労、イライラに。
例) 豚肉、カツオ、にんにく、玄米

ビタミンC

ストレスを抱えると消費されやすいのがビタミンC。
積極的に摂ることで免疫力UPにもつながります！
例) いちご、キウイフルーツ、ブロッコリー、柑橘類

NEWS!

ボディメイクにご興味ある方、始めようとしている方へ
InBody測定会を予定しています！

日時：6月7月の中旬、木曜日
14時~15時（予定）

※詳しい日程決まりましたら院内内の掲示、Instagram等でお知らせ致します！

費用：500円

- ☆測定後管理栄養士からアドバイスさせていただきます！
- ☆歯科衛生士へお口の気になる点もございましたらお気軽にお声掛けください！
- ☆Inbodyは裸足の状態で計測するものになります。脱ぎ着しやすい服装でお越しください。



Inbodyとは...

InBodyは自分の身体を構成する成分がどのようなバランスなのか調べる機械です。
乗るだけで体重やBMIだけでなく、
筋肉量やたんぱく質、
脂質、ミネラルなどあらゆる体組成を測定してくれます！