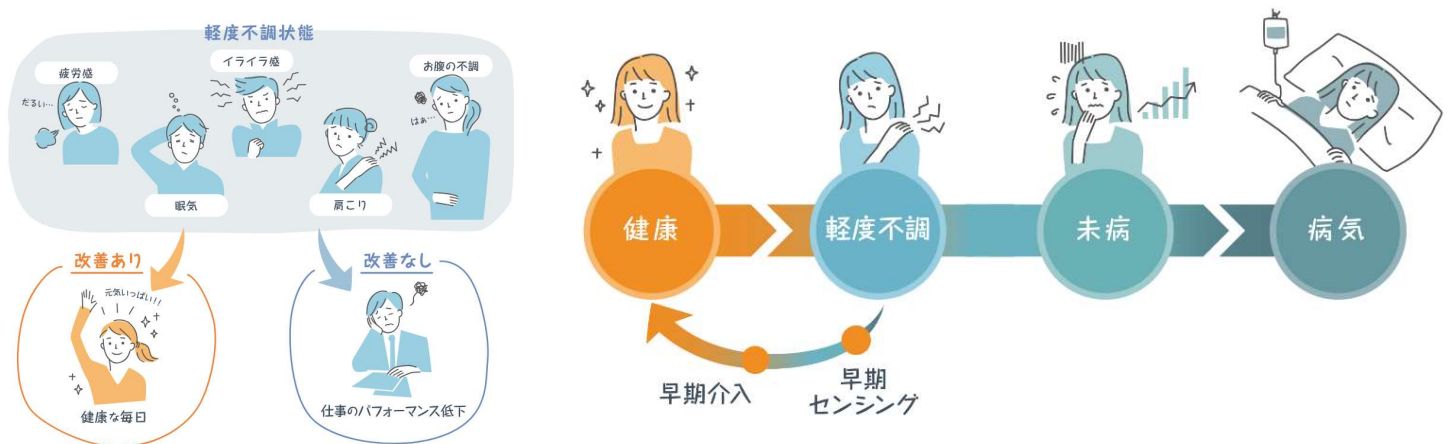


～軽度不調の自覚は“気づき”の第一歩～

食からセルフケアを実現しよう

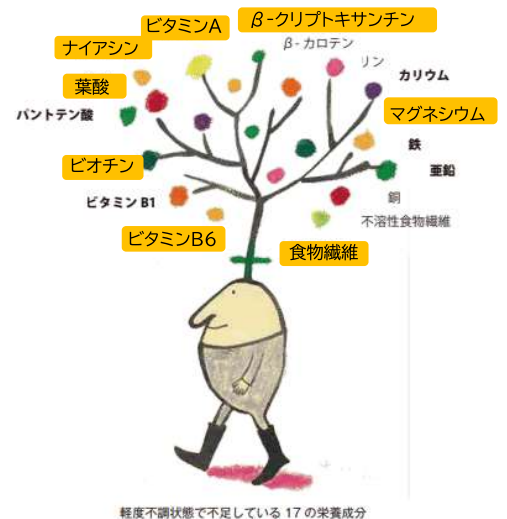
なんとなく体がだるい、イライラする、胃の調子が悪い……。いま、あなたが感じているその状態は「**軽度不調**」かもしれません。いつもの食生活にちょっと健康意識をプラスして、食生活の乱れなどを改善しましょう。



近年の研究によって、「軽度不調」の改善には、食材に含まれる栄養成分が深く関わっていることがわかってきました。

軽度不調を感じる人で摂取量が少ない栄養成分は右記の17種類。

中でも、体のふしぶしが痛む、頭が重かったり頭痛がする、首筋や肩がこる、目が疲れる、腰がいたい、胃腸の具合が悪いなどの身体愁訴と関連が深いのが、**黄色い**の8成分です。



軽度不調状態で不足している17の栄養成分

●軽度不調と関連していて、日本人が不足しがちな栄養成分を多く含む食材

いくら不足しがちだからといっても、一つの食材ばかりを食べていても意味がありません。大切なのは日々の食事バランスです。

下記を参考に、毎日の食事を美味しく楽しく摂って、良い循環をつくりましょう！



チェック

調理方法により、栄養成分、特にビタミン類が変化してしまうことがあるので、調理方法には注意が必要です。

(例) ビタミンA: 干す、焼く、炒める、葉酸やビタミンC: レンジがおすすめ

栄養成分を多く含む食材や調理方法をもっと詳しく知りたい人は、こちらから
https://scfc.or.jp/gplus_jitaku.html

