



すばる六甲 栄養だより



秋が深まり、寒暖差が大きくなる時期になってきました。

今月はそのような時期に起きやすい**体調不良の予防**についてご紹介します♪

寒暖差が大きい季節は自律神経が乱れ、**めまい 頭痛 不眠 倦怠感** など不調が起きやすいです。自律神経の乱れには以下の成分に予防効果が期待できます。

GABA(ギャバ)

脳や神経をリラックスさせる作用をもつ。
ストレス・疲労感の緩和にも効果抜群！！



トマト

じゃがいも

かぼちゃ

ビタミン B12

自律神経を修復・安定させる作用を持つ。睡眠のリズムを整える働きも！



レバー

あさり

ビタミン D

心や神経のバランスを整えるホルモンを調整・増産。精神のバランスを整える症状にも効果的！



しいたけ

しめじ

牛乳