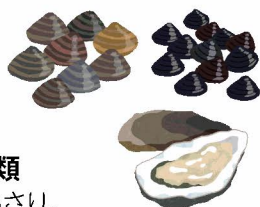


新生活を乗り切る食事



環境が変わったり、新しい物事をスタートさせた人たちも多い春。
何かとストレスが溜まりやすく、自律神経も乱れがちです。
食生活を整えることはもちろんですが、その中で使う食材をちょっと
変えるだけで、体調はぐんとよくなります。

📢 だるさ、疲れ目、ストレスを改善する食べ物



貝類
【あさり、しじみ、かき】



緑の濃い野菜
【ニラ、菜の花、セリ、春菊、グリーンアスパラ】



酸味のあるもの
【ヨーグルト、酢、梅干、いちご】



お茶
【ミントティ、シナモンティ、ジャスミンティ、ローズティ】

香りの強い食べ物はリフレッシュしてくれるのでお勧めです。
香りには好みの違いもありますので、自分が気持ちいいと感じるものを選ぶようにしてみましょう。

📢 体の働きと心の働きがうまくいかずに、だるさやイライラ、うつ状態を招きがちなのも春の特徴です。 「うつ」にならないための対策



- ①気分転換をする**
気持ちを切り替えて、趣味や好きなことに打ち込んでみましょう。
- ②休養をしっかりとる**
睡眠時間をしっかりと、翌日に疲れをのこさないようにしましょう。
- ③ひとりで悩みを抱え込まない**
ひとりで悩まず人に話を聞いてもらい、心を軽くして落ち着かせましょう。



あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。
また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00~17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍