

# \* 小針の健康たより \* 2023. 1・2月

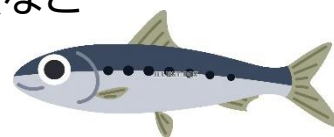
## 副腎の疲れを癒しましょう！



認知症をはじめとする老化症状は、体内の炎症が原因です。炎症を抑えるための「コルチゾール」というホルモンは副腎から分泌されます。ストレスの多い毎日の中で、副腎の働きが追い付かない状態が続いているのが「副腎疲労」です。副腎疲労によって、眠れない・眠りが浅い、体がだるい・うつ、便秘・下痢、肌の乾燥やたるみ・髪の毛の抜け、生活習慣病、骨粗鬆症、ブレインフォグ、アレルギーなど、体の不調が生じます。

### 副腎の疲れを癒すために次のことに気を付けましょう

- ① グルテンフリー・カゼインフリー・シュガーフリー  
小麦・乳製品・白砂糖の摂取を控えましょう
- ② オメガ 3 系の不飽和脂肪酸を摂りましょう  
サバ・サンマ・サケ・イワシなどに含まれる魚油を摂りましょう
- ③ 亜鉛で細胞を再生しましょう  
魚やアサリ・ハマグリ・牡蠣などの貝類を摂りましょう
- ④ 「炭水化物」+「タンパク質&脂質」+「野菜」を毎食摂りましょう  
「ご飯」+「生姜焼き」+「スープ」がおススメ！
- ⑤ ビタミン B 群を積極的に摂りましょう  
ビタミン B<sub>1</sub> : 豚肉・豆類・胚芽米・玄米など  
ビタミン B<sub>2</sub> : ウナギ・納豆・レバー・葉菜類など  
ビタミン B<sub>3</sub> : レバー・魚介類・肉類など  
ビタミン B<sub>5</sub> : サケ・イワシ・肉類・卵など  
ビタミン B<sub>6</sub> : カツオ・イワシ・肉類・バナナ・ニンニクなど  
ビタミン B<sub>12</sub> : シジミ・アサリ・魚類・肉類など  
葉酸 : 緑黄色野菜・イチゴなど  
ビオチン : レバー・卵黄・魚介類・キノコ類・ナッツ類など



ご自身の体の声を聞きながら、無理なく取り組んでいきましょう🌸