



# 見なきや「損」!



いよいよ季節は「秋」、のハスですが、今年の暑さはいつまで続くのか(T T)  
食欲の秋！とも言われますが、ストレス軽減にも役立つ「朝食」について。  
なんといっても「食」という字は「人」に「良」いと書きますからね。

## ストレス解消には、朝ごはんをよく噛んで食べること！

- 朝食を食べることは、体内時計・脳内時計を整えて「安眠」につながっています。

人間関係のストレスや仕事のプレッシャーを受けて、不眠や浅い睡眠になっている場合は、まず朝食を食べることで体内時計をリセットしましょう。

更によく噛むことは「セロトニン」、別名「幸せホルモン」の分泌を促進します。

### ～朝ごはんとしてお勧め～

- パンやご飯は糖質が含まれていて、「エネルギー」として脳に届いて、集中力や注意力を高めてくれます。



- バナナは「セロトニン」の材料となる「トリプトファン」が豊富。糖分が気になる方も、朝食で食べることで心配は無用です。



- 大豆製品もバナナと同じく「セロトニン」を増やしてくれます。ヘルシーで高タンパク、そのうえ自律神経まで整えてくれます。



長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!



**こども共済 あんしんキッズ!!** 0歳～  
満14歳まで  
月々1,000円の掛金で 保障  
日額**8,000円**  
ケガによる通院 日額 2,000円保障他  
ケガ・病気問わず  
1泊入院から

**生命医療共済** 満15歳～  
満59歳まで  
月々2,000円の掛金で 保障  
日額**10,000円**  
三大疾病入院の場合最大  
病気による入院 日額 8,000円保障他

フリーダイヤル **0120-927-966**

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>