



見なきゃ損



いよいよ季節は「秋」、のハズですが、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」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

ケガ・病気
問わず
1泊入院から

日額8,000円

ケガによる通院 日額2,000円保障他

生命医療共済 満15歳～満59歳まで

月々2,000円の掛金で

三大疾病
入院の場合
最大

日額10,000円

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>