



ストレスによる痛みを
改善する栄養素



ストレスによる 痛みを改善する 4つの栄養

1. ビタミンC
2. ビタミンE
3. トリプトファン
4. ビタミンB群



ビタミンC



ビタミンE

ビタミンCとEは、ストレスを軽減するための抗ストレスホルモンの材料です。

人がストレスを感じると、ビタミンCが一気に消費されるので、日ごろから積極的に摂ることが大切です。



ビタミンC

ビタミンE

を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品。

- 赤ピーマン (パプリカ)
- 黄ピーマン (パプリカ)
- ブロッコリー
- 菜の花
- 小松菜など

ビタミンEを多く含む食品。

- アーモンド
- 大豆
- ウナギ
- カボチャなど



トリプトファン

トリプトファンは、気持ちを安定させストレスを軽減してくれる「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」の材料です。

セロトニンは、痛み抑制効果もあるので、ストレスを感じた時はもちろん、痛みがあるときも積極的に摂るようにしましょう。



トリプトファン を多く含む食品

トリプトファンを多く含む
食品。

- ・豆腐などの大豆製品
- ・牛乳などの乳製品
- ・カシュー・ナッツ
- ・カツオ

など



ビタミンB群

ビタミンB群は、ストレスを軽減するための抗ストレスホルモンの合成に欠かせない栄養素です。

ビタミンB群が不足すると血管や神経の正常な働きに支障が出てしまうので、痛みなどの症状やうつ傾向にもなりやすくなってしまいます。



ビタミンB群を 多く含む食品

ビタミンB群を多く含む食品。

肉や魚などの動物性食品に多く含まれています。

できるだけ脂肪分の少ない食品を選んで積極的に摂るように心がけてください。