

こんばんは～

RERAC 西幸店の近藤です。雨が降ったり曇りの日が多かったり、ちょっと気分の浮き沈みが出やすい時期ですね☹

今日はストレス解消に良い食べ物を3つ紹介します！

ストレスが溜まると、体にも心にも悪影響が出ますよね。

そんなときは、美味しいものを食べてリラックスしましょう！

では、どんな食べ物がストレス解消に効果的なのでしょう？

ここでは、僕のおすすめの3つを紹介します！

1. チョコレート

チョコレートは、甘いだけでなく、カカオに含まれるフェノール類やテオブロミンなどの成分が、**気分を明るくしたり、リラックス効果をもたらしたりします**。また、チョコレートは脳内のセロトニンやドーパミンといった神経伝達物質の分泌を促進することもわかっています。これらの物質は、幸せや満足感を感じさせる働きがあります。チョコレートを食べるときは、ゆっくりと味わってくださいね。

2. バナナ

バナナは、ビタミン B6 やカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。ビタミン B6 は、ストレスによって消費されやすいビタミンで、神経系の正常な機能に必要です。カリウムは、**血圧を下げたり、筋肉の緊張を緩和したりする効果があります**。また、バナナにはトリプトファンというアミノ酸も含まれています。トリプトファンは、セロトニンの原料となります。バナナは手軽に食べられるので、おやつや朝食におすすめです。

3. お茶

お茶は、香りや味だけでなく、カテキンやテアニンといった成分がストレス解消に役立ちます。カテキンは抗酸化作用があり、ストレスによる細胞のダメージを防ぎます。テアニンはアミノ酸の一種で、脳波を α 波に変化させてリラックス効果をもたらします。また、**お茶を飲むこと自体が癒しの時間になります**よね。好きなお茶を選んで、ゆったりと飲んでみてください。

以上、ストレス解消に良い食べ物を3つ紹介しました！

どれも身近なものばかりですが、効果的にストレスを減らすことができます。ストレスが溜まったら、ぜひ試してみてくださいね！くれぐれも適量を摂取して下さいね！

それでは、また！