

体がだるい、眠い、肌荒れ…。

セルフケアで体調のゆらぎに打ち勝つ！

住まいの快適レポート

季節の変わり目には起こりやすい体調のゆらぎ。その要因を探って、心身を整えるセルフケアを実践しましょう。

季節の変わり目に起きやすい不調

よく寝たのに疲れがとれない、肌荒れしやすい、やる気がおきない。春になると、心身の不調に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目に起こりやすい体調のゆらぎは、主に自律神経の乱れが要因のひとつと考えられます。日々の暮らしで無理なく予防・対策を講じて、健康的な生活を送りましょう。



主な体調不良の症状

- 体がだるい、疲労感
- 眠い、朝起きるのがつらい
- 頭痛、肩こり
- 肌荒れ、ゴワつき、乾燥
- 下痢、便秘
- 気分が落ち込む

体調のゆらぎを招く自律神経の乱れ

自律神経は体の重要な器官の働きを調節し、外部の刺激に適応して健康な状態を保つ神経です。春は、気温の寒暖差に加え、異動や新生活など環境の変化も多く、自律神経が乱れやすくなる季節とされます。また交感神経が優位になることで免疫力の低下にもつながります。



自律神経を整え、免疫力をアップするセルフケアのすすめ

トリプトファン等を毎日の食卓に

栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。特に自律神経の働きを整えるのに重要な役割を担うのが、アミノ酸の一種であるトリプトファンやビタミンB群(B1やB6など)です。トリプトファンは、精神の安定に関わるセロトニンや睡眠を促すメラトニンの材料となります。それらの栄養素を多く含む食材を積極的に摂取しましょう。

トリプトファンやビタミンB群を多く含む食材

豚肉、鶏肉、鮭、マグロ、カツオ、豆腐、玄米、蕎麦、ブロッコリー、サツマイモ、バナナなど。



体を内側からリセット、デトックスで免疫力を高める

体内に溜まった老廃物を排出するのに有効なデトックス。体のめぐりをよくして、腸内環境や肌のバリア機能を整えるのに最適です。

意識して行いたいデトックス方法

- 1日2ℓを目安に、こまめな水分補給。
- 食物繊維などを積極的に摂り、腸の動きを活発化。
- ストレッチなどで適度に体を動かす。
- 38～40℃の湯船に15分ほど浸かる入浴を習慣に。

レモン入り白湯を毎朝のルーティンに

健康や美容に優れた効果が期待できるとされる白湯に、レモン汁数滴を加えた1杯を起床後に飲むのを日課にしましょう。抗酸化力の高いレモンは、解毒作用に有効な肝臓の働きをサポートするのにもおすすめです。



オススメ商品
どこでも手洗

こだわりの手洗空間をお好きな場所に



玄関の手洗としてもオススメ

お好みのアイテムを自由に組み合わせ、色んな場所にお気に入りの手洗空間をつくることができます。

工房や産地にこだわり厳選した手洗器。焼きものならではの素朴であたたかい土味が、和風でありながらモダンな空間を作ります。

素材の魅力ある手洗器



商品のお問合せは…

(株)江沢建設

総合建設業



〒302-0001 茨城県取手市小文間5243-1
TEL. 0297-77-8845 FAX. 0297-77-8880
<https://ezawa.sakura.ne.jp>