

食生活のワンポイントアドバイス！ 睡眠の質を上げる にんじんパワー！

() に該当する言葉を選び記入しましょう。

1、すっきりとした目覚めには、質のいい睡眠が大切！

睡眠の質を上げるには、心を(安定)させることが重要。

漢方では、眠りが浅い、寝つきが悪いは、「血虚(けっきょ)」と言う。

血は、全身に(栄養)を送る大切な役目を持っているが、不足すると不安感が高まり、心が(不安定)になり、(ストレス)を受けやすくなり、睡眠の質が下がる。

ストレス	栄養	安定	不安定
------	----	----	-----

2、にんじんの2つパワー！

血を作り、(血のめぐり)を良くすれば、睡眠の質が上昇！

にんじんは、この2つパワーを持つ食材です。

にんじんの栄養(β カロチン)は、血行を良くして、低血圧や(貧血)改善、皮膚をじょうぶにし、体の(抵抗力)もつけます。

血のめぐり	抵抗力	貧血	β カロチン
-------	-----	----	--------------

3、すっきり目覚めるには、前日の夕食も重要！？

体は眠っている間に、(栄養成分)の分解や排泄作業を行うので、こってりした夕食は、処理作業に余計な(エネルギー)がかかります。

夕食は(消化)が良く、負担の少ないものを選ぶことも重要です。

プラス、にんじんを加えれば、目覚めは快適になっていくでしょう。

栄養成分	エネルギー	消化
------	-------	----

4、パワー倍増のための調理方法！

にんじんは、(皮)に多くの栄養素が含まれているので、きれいに洗って

(皮ごと)調理するのが最高です。

さらに、(油)を使うと、カロチンの吸収率が上がるので、炒めたり、生サラダには(ドレッシング)をかけたりするのがおすすめ。

ドレッシング	皮ごと	皮	油
--------	-----	---	---

これからの暑い季節に、野菜ジュースを1本加えてみませんか？

フルーツアンドキャロットスがお勧め！