あなたの脳は大丈夫？

勉強・仕事してても何か身が入らない…　人と会うのも少しおっくう…　イラっとしやすかったり…　ちょっとしたことで気持ちが上がったり下がったり…　ふっと不安になったり…
でも異常ってほどじゃぁ…　…でも…やっぱり気になる～

そんなあなたは **脳の栄養不足** なのかも？

こんなとき、「ガンバラネバ」と気合を入れても、逆に空回りして上手くいかず落ち込んだり…安定剤などのお薬の力を借りても効果がなく、かえって不安が増したり…脳が栄養不足だと、気持ち・心も不安定になります。

脳は神経細胞の集まりですので、神経細胞が特に必要とする栄養素を豊富に含んだ食事をとることが大切になります。伝統的な和食は、そういった面で非常に優れた食事です。現代の食事は洋食化が進んでいますが、日本人が昔から食べてきたものは非常に優れていますので、一度食生活を見直してみるのもよいと思います。