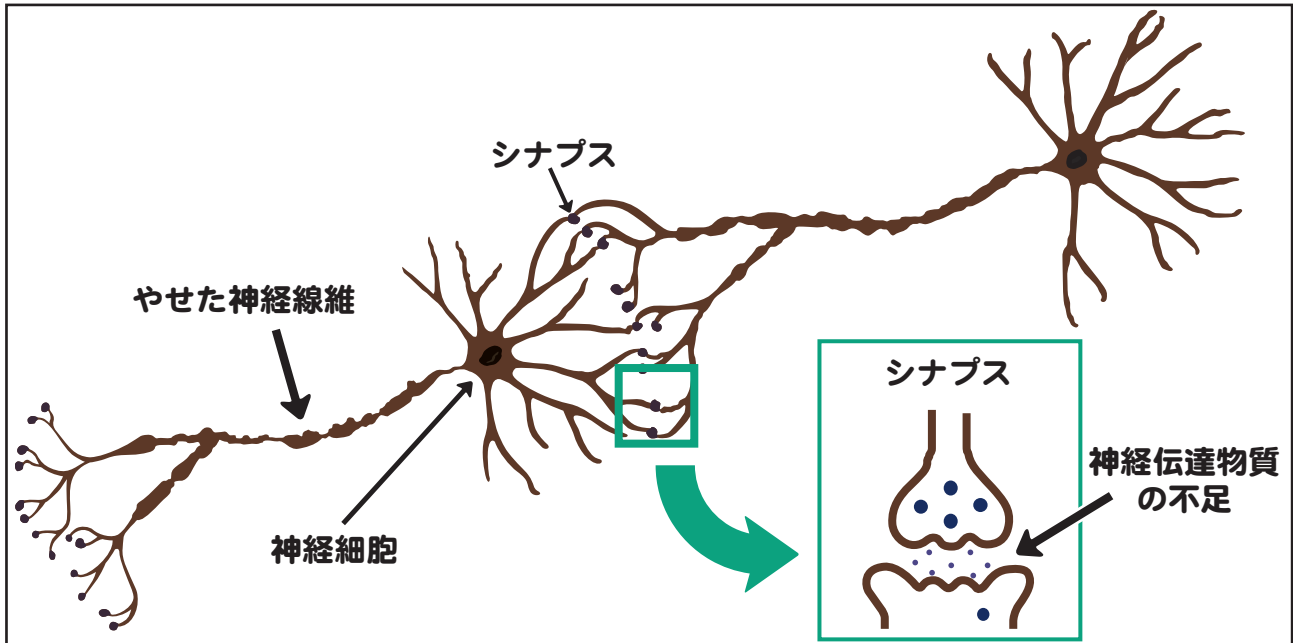


『脳』に必要なものを毎日食べていますか？

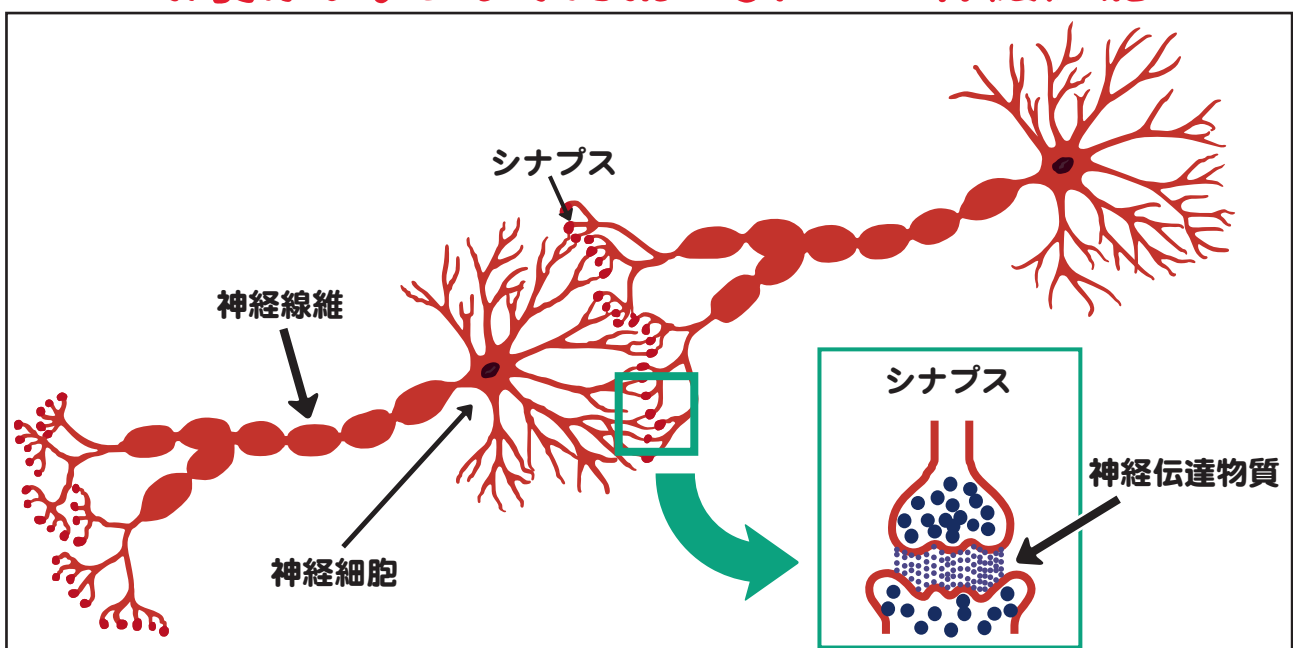
ストレスの多い生活の中で、多大なダメージを受けてしまうのが【脳】。脳内には非常に繊細な神経細胞が張り巡らされており、これらの細胞にきちんと栄養が行き渡らないと、細胞が痩せ衰えて疲弊してしまいます。これがキレる・忘れる・イライラ・集中できない・不安感等の原因へとつながっていくのです。ですから、脳が必要とする栄養が不足しないよう、毎日食事からとる必要があります。

栄養不足で痩せて疲れている異常な神経細胞



栄養の不足やアンバランスにより神経線維が痩せ衰え、神経伝達物質が不足して情報の伝達が困難になっている。無関心・無気力状態に陥ったり、ホルモン物質が増えてしまうと逆に攻撃型の性格に変質したりする。また、忍耐力が乏しくなったり、感情に歯止めが効かなくなったりもする。

栄養がたっぷり元気いっぱいの神経細胞



栄養が豊富でビタミン・ミネラルなどのバランスも良いと、神経線維もふっくらとしている。また、情報伝達に必要な神経伝達物質も増え、情報の伝達がスムーズに行われている。脳の活動が活発になり、精神状態も安定する。