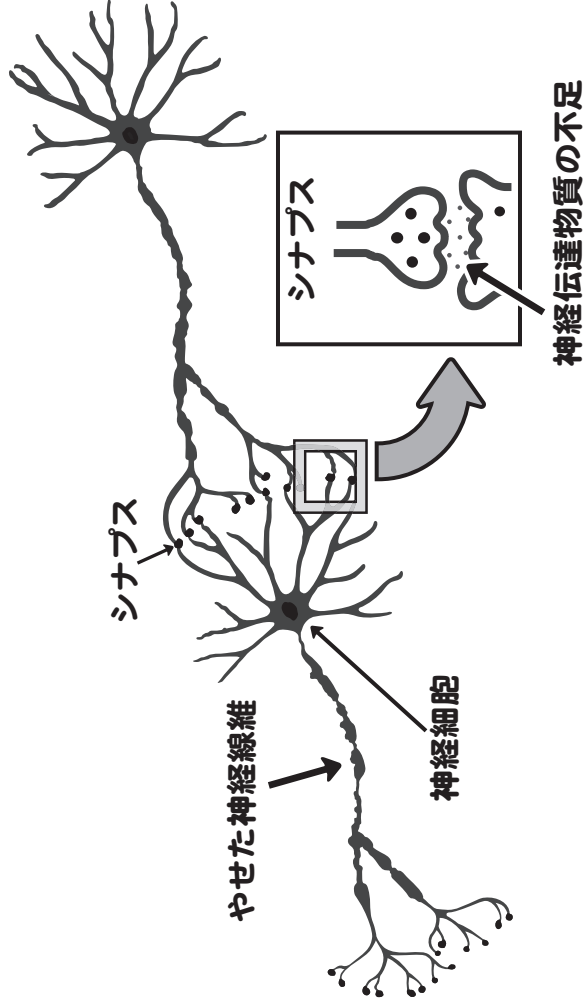


『脳』に必要なものを毎日食べていますか？

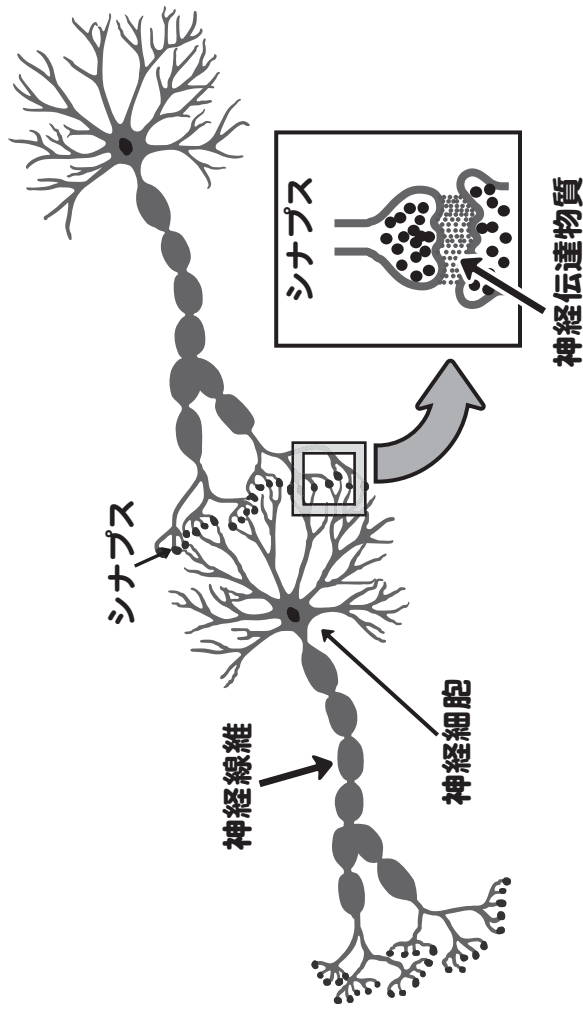
ストレスの多い生活の中で、多大なダメージを受けてしまうのが【脳】。脳内には非常に繊細な神経細胞が張り巡らされており、これらの細胞にきちんと栄養が行き渡らないと、細胞が痩せ衰えてしまいます。これが**キレる・忘れる・イライラ・集中できない・不安感**等の原因へとつながっていくのです。ですから、脳が必要とする栄養が不足しないよう、毎日食事からとる必要があります。

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しまつ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。

栄養がタツプリで元氣いっぱいなの神経細胞



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。