

ふゆ げんき す
冬も元気に過ごそう！

さむ 寒くなると、こんなことはありませんか？

- あさ ふとん で 朝、布団から出るのがつらい
- なんとなく 気分が沈みがち
- 甘いものや炭水化物が欲しくなる
- たくさん寝ても疲れが取れない
- 外に出るのが面倒になる



これは、寒さや日照時間の短さによって、心と体のバランスが崩れやすくなっているサインかもしれません。

きょう いつ げんきしゅうかん
今日からできる5つの元気習慣

①朝の光を浴びる

晴れた日は、少しでも外に出て太陽の光を浴びましょう。
窓際で過ごすだけでも効果があります。



②生活リズムを整える

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにすると、体のリズムが安定し、気分も整いやすくなります



③軽い運動をする

散歩やストレッチなど、無理なくできる運動を取り入れると
気分がスッキリします。外で体を動かすと、光も浴びられて一石二鳥です。



④栄養バランスの良い食事

バナナ、牛乳、魚、豆腐など、心の元気を支える栄養が含まれる食材を意識して食べましょう。



牛乳
チーズ



バナナ



魚



豆腐

トリプトファン
カルシウム
ビタミンB群

トリプトファン
ビタミンB6

ビタミンD
トリプトファン

トリプトファン
マグネシウム
カルシウム
植物性タンパク

トリプトファン…必須アミノ酸の一つで、気分を安定させる体内でセロトニンのもとになります。

ビタミンB群、炭水化物と一緒に取ることによってより効果的に摂取できます。

⑤季節の楽しみを見つける

冬ならではの楽しみ（イルミネーション、温かい料理、読書など）を見つけて、気分転換をしましょう。



寒い季節は、心も体も少しお休みモードになりがち。でも、ちょっとした習慣で、毎日をもっと元気に過ごせます。無理せず、自分に優しく、できることから始めてみましょう。冬ならではの楽しみを見つけて、季節を味方にしてみませんか？あなたの「ちょっと元気」を応援しています！