



2026年3月

春のゆらぎにご注意

3月は寒暖差が大きく、体温調節がうまくいかず、体が気温変化に対応しようとフル稼働し自律神経が疲れやすい季節です。その結果、だるい・眠い・気力がわかない・頭が重いといった症状が起きやすくなります。

ポイントは 自律神経を乱れにくくする食習慣が大切になります。

ビタミンB群

・代謝やエネルギー生産に必要不可欠

玄米、豚肉、納豆、卵などに豊富です。
体内に溜めることのできる量に限りがあるため、不足しやすくなります。

マグネシウム

・神経の緊張をほぐす

アーモンド、豆腐、わかめ、ほうれん草に多く含まれます。
不足するとイライラしやすく、睡眠の質も落ちがちになります。

※春は腸内環境が乱れやすい

花粉・寒暖差・睡眠リズムの変化などで腸が敏感になります。
ヨーグルト・みそ汁・食物繊維を1日1回食べましょう！



睡眠 寝る前のスマホやパソコンの使用は避けることが大切です。

運動 ウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる運動を取り入れましょう。

食事 バランスの取れた食事を心がけ、タンパク質やビタミンB群、マグネシウムを意識して摂取しましょう。

日照時間が長くなると体内時計がズレやすい？

春は太陽の出る時間帯が大きく変わるため、睡眠リズムが乱れやすい時期。起きる時間を一定にするだけで、1日の疲れやすさが大きく変わります。



おすすめ食材 新じゃが

春の“新もの”は水分が多くやわらかいので時短調理に向いています。
実は新じゃがは皮ごと食べるほうがビタミンCのロスがないです。

簡単ひと皿：新じゃがの“レンチン塩バター風”

- ① 新じゃがを洗ってラップで包み、3～5分レンジ加熱
- ② 少量のバター＋塩

皮ごと食べるとミネラルがしっかり摂れます。

季節の変化に合わせて、食事と睡眠を整えましょう。