

自律神経を整える食事と生活

自律神経について詳しくなろう！編



自律神経ってどんな役割をするの？



血圧や代謝、内臓の動きといった
身体全体の機能を24時間体制でコントロールする役割を担います。



交感神経と**副交感神経**の2種類があります。

交感神経

- **身体の活動性を生み出す神経系**
- 昼間や活発に活動する時間帯に優位になる。
- 心臓の働きを促進して血流を促進する。
- 血圧・拍動・体温などが上昇するため、活発に活動するエネルギーがわく。

副交感神経

- **身体を休息させる神経系**
- 夜間やリラックス中に優位になる。
- 心臓の働きを緩やかにする。
- 血圧・拍動・体温などが下がるため、心身の緊張がほぐれやすくなる。

交感神経と副交感神経の働き

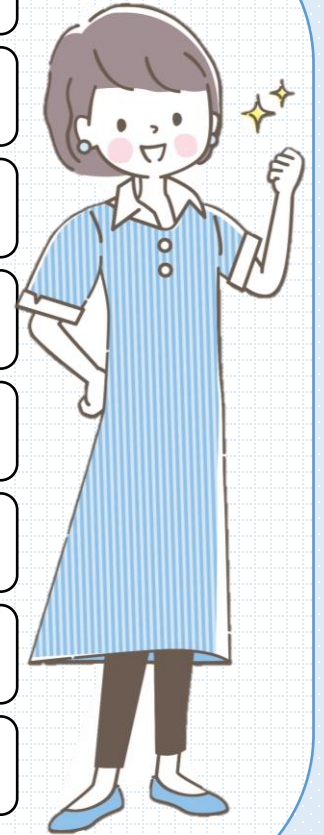
交感神経（活動）



- 緊張・興奮
- 上昇
- 上昇
- 緊張
- 早い
- 抑制
- 増加
- 収縮

- 気分
- 血圧
- 体温
- 筋肉
- 呼吸
- 消化
- 発汗
- 血管

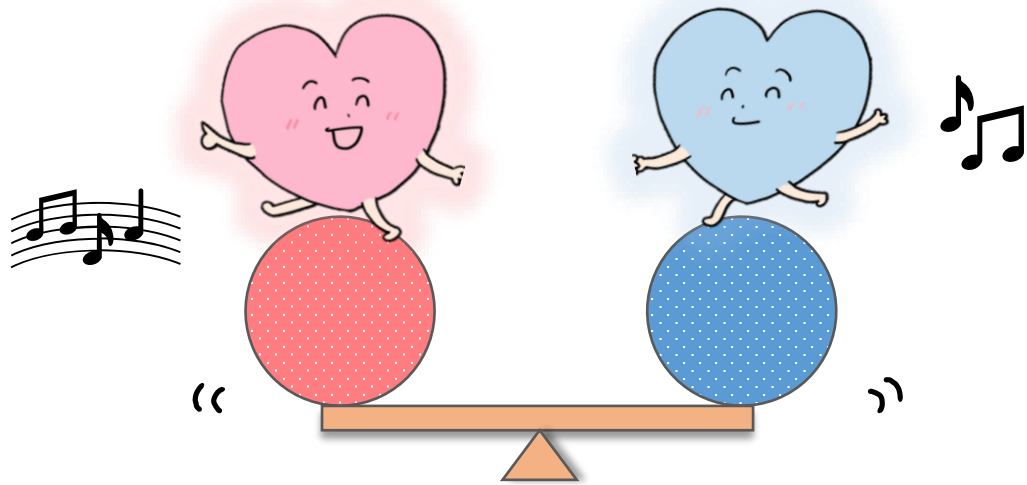
副交感神経（休息）



- リラックス
- 下降
- 下降
- 弛緩
- ゆっくり
- 活発
- 低下
- 拡張

自律神経はバランスが大切です！

自律神経が**整**っている状態



自律神経が整っていると、**交感神経**と**副交感神経**がバランスよくはたらき、様々な外的環境の変化に心身が適応できる状態になります。

自律神経が**乱**れた状態 ⚡



自律神経が乱れると、**交感神経が過剰**に働き、**副交感神経の働きが弱まる**ことで、疲労の回復に時間がかかったり、様々な不定愁訴を感じるようになります。

健康的な生活のコツは自律神経にあり！

自律神経を整えるということは、心身の健康を保つために、**交感神経**と**副交感神経**の切り替わりをスムーズにできる状態にすることです。

自律神経が整うと、外的ストレスに体が対応できるようになる好循環が生まれます。

次のスライドでは

- 自律神経を整える**食生活とレシピ**、**栄養**について、
- 自律神経を整える**生活習慣**についてまとめました。

ぜひ2つのスライド内容を実践して、
自律神経の整った健康的な毎日を送りましょう！

