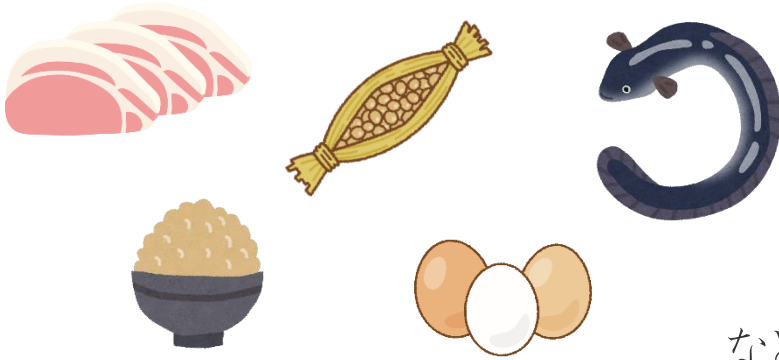
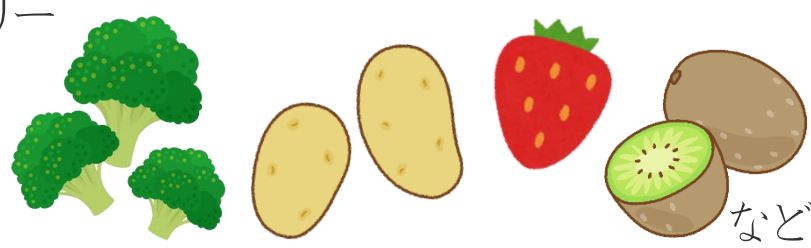


ストレスと食事

ストレスがたまったときは

ビタミン B 群・ビタミン C が消費されます。

いつもより意識的に摂取してみませんか？

栄養素	食品例
ビタミン B 群 豚肉 玄米 うなぎ レバー 卵 納豆	 など
ビタミン C ブロッコリー ジャガイモ キウイ いちご	 など

暴飲暴食に注意！

量を決める 運動 食後に歯磨き

バランスのよい食事を！

