

# 五月病対策の第一歩は「腸」から！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

大型連休が明けてから一週間が経ちましたが  
今回は「5月病対策の食事」についてお話しします♪

## ■ 5月病を食事でケア

改元もあり史上最長の10連休となった今年のゴールデンウィーク。  
休み疲れや、連休明けの出勤に憂鬱な気持ちを抱いた方も多かったのでは？

5月病の特効薬のような食事があるわけではありませんが  
食事を疎かにすると、不安定な精神状態を招いてしまいます。  
「セロトニン」という神経伝達物質が大きく影響しており  
これが不足すると、気分の落ち込みや不眠が生じやすくなります。

セロトニンを分泌させるために必要な栄養素は三つ。

- ・トリプトファン（必須アミノ酸）
- ・ビタミンB群（特にビタミンB6）
- ・炭水化物

これらを食べる際にポイントとなるのは「咀嚼」。

つまり、よく噛むことです。

実は、この「よく噛む」という行為そのものにセロトニンを  
脳に分泌させる効果があると言われてしています。

主食となる炭水化物では

白いパンより、フランスパンやライ麦パン、  
白ごはんより、玄米や雑穀を混ぜたごはんを炊くことで  
咀嚼が増えることは明らかですよね♪

## ■ 令和から始める食物繊維

ライ麦パン、玄米、雑穀一。

これらに共通するのは「食物繊維」です。

食物繊維をしっかり摂取することで腸内環境が整うのは本メルマガをご愛読頂いている皆様であればご存知の通り。

実は、腸が緊張を受けて不調を起こしているような状態が続くと脳がストレスを受けるようになって自律神経のバランスが崩れ血行不良や筋肉の硬直により、肩こりや頭痛などの原因となるのです。

ということで、今からオススメ！

食物繊維アイテムをご紹介します♪

### ①雑穀と玄米

南雲吉則先生監修の玄米&雑穀ブレンド。

大麦、きび、黒米のぷちぷち&もちもち食感で食べやすい玄米ブレンドに♪

また、グレインカット加工によって浸漬不要で炊けるため白米と混ぜても

美味しく炊くことができます。

JAN：4900390709155（150g×5袋）

※業務用サイズもございます

### ②もち麦ごはん（押麦タイプ）

業界初・押麦タイプのもち麦です。

押麦加工によって従来の固さを解消。

また、吸水効率が上がって浸漬なしで炊けるため

外食や炊飯工場など業務用でも使いやすくなりました。

JAN：4900390708684（500g）

※業務用サイズもございます

どちらも、雑穀ビギナーにおすすめ商品です♪

新しい令和の時代一。

日本人の心身の健康を食物繊維で支えていきましょう♪