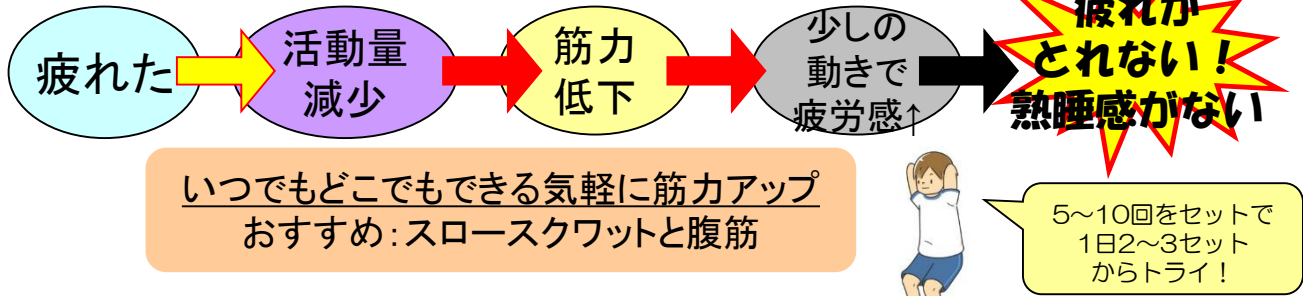


～疲労回復のポイント～

<ポイント1：体を動かす>



<ポイント2：「ちょっと寝」のススメ>

- ◎昼間に10～25分の仮眠で午後からの集中力アップ
- ◎眠れなくても目を閉じ静かに過ごすだけでも効果的
- ◎耳栓やアイマスクで休める環境作り

<ポイント3：夜のいい睡眠につながるポイント>

- ◎視覚効果：好きな写真や花や植物をかざる、間接照明
- ◎嗅覚効果：アロマテラピーや心地よい雰囲気になれる香りを楽しむ
- ◎聴覚効果：心地よくなれる音楽を流す
- ◎避けたいこと：寝る前のお酒、飲食、喫煙、PCなど液晶画面の光刺激

<ポイント4：入浴でリフレッシュ>

- ◎効果：疲れた筋肉の緊張をほぐし、血行をよくする
温まることで疲労物質や老廃物の代謝が進む!



*できれば20分くらいはゆっくりつかってくつろぎましょう!

<ポイント5：栄養でエネルギーチャージ>

- ◎疲労回復におすすめの栄養素と食材

ビタミンA

鶏レバー、にんじん
ほうれん草、かぼちゃ、にら

ビタミンB群

豚肉・うなぎ・卵・納豆
牛乳・バナナ

ビタミンC

レモン・いちご・オレンジ
芽キャベツ・ピーマン
アセロラ

ビタミンE

うなぎ・アーモンド・ピーナツ
いくら・赤ピーマン
かぼちゃ

鉄分

あおのり・ひじき・豚レバー
鶏レバー・干しえび