

交感神経と副交感神経はバランスを取り合い、呼吸・心拍・体温などを健全にコントロールします。ところが過度なストレス・寝不足・乱れた食生活で自律神経が乱れるとだるさ・ほてり・しびれなどの身体症状やイライラ・不安・集中力低下などの精神症状が現れてきます。野菜をたっぷり摂取して腸内環境を整えると脳腸相関して自律神経が整います。特に摂りたい栄養素はたんぱく質・ギャバ・トリプトファン・ビタミンB6・ビタミンC・キャベジン・食物繊維です

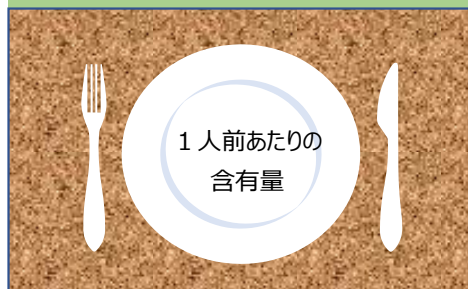


## キャベツときゅうりの浅漬け

2024/6/12

材料	6	人前	調味料		
キャベツ	200	g	塩	小さじ	0.5
きゅうり	1	本	昆布茶	大さじ	1
にんじん	0.25	本	酢	小さじ	4

### 栄養成分表



17	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
4.2	グラム 炭水化物
1.6	グラム 食塩相当量

### 作り方

- ① キャベツは一口大のざく切り、きゅうりは薄切り、にんじんは千切りにする
- ② ボールにすべての材料を入れてよくもむ