

②気持ちが落ち着かない

食事の調整

- ・甘いものを控える。
- ・ゆっくり消化し、血糖値を上げるものを食べる。

例) 食物繊維の豊富な穀物、豆、いもなど。

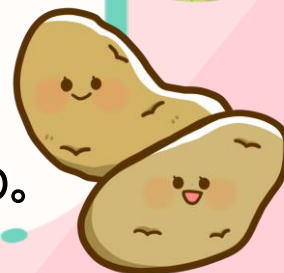
- ・小分けにして食べる。

※血糖値の上下が激しいと、興奮のもととなる物質がでやすいため。

- ・ビタミンB6をとる。

例) 鶏肉、魚、内臓肉、ジャガイモなどのでんぷん質の野菜、
柑橘類をのぞく果物など。

※落ち着いたり楽しい気持ちになるための物質をつくる材料になるため。



③症状全般

チェストベリー ※ハーブの一種
安易な利用を避け、
まずは専門家に相談しましょう。



※日常生活に支障をきたす場合は
無理せずに受診しましょう。

例) ・体の調子が辛くて学校に行くのもやっと。
・寝込んでしまう。

