自律神経を整える
食の教科書



- 自律神経と食の関係
- 減らしたい・気をつけたいもの
- 食べ方とタイミング
- 7日間整えプログラム



はじめまして

「寝れないトラさん」こと 車 寅太郎 です



年齢	昭和61年（寅年）
性格	頑張り屋さん、ついつい考え過ぎてしまう
悩み	眠りが浅い・肩こり・慢性的なだるさ
目標	**自律神経を整えて、ぐっすり眠れる体と心をつくる！**

トラさんはこんな不調に悩まされています。もしかして、あなたにも心当たりはありませんか？



不安になりやすい
息苦しさを感じる



肩こり・だるさ



夜なかなか寝れない



トラさん

病院では「異常なし」。でも毎日しんどい…。実はこの不調、**自律神経の乱れ**かもしれないんだって。しかも**毎日の食事**から整えられるって聞いて、この教科書で一緒に学んでみることにしたよ！

はじめに

なぜ「食べ方」で自律神経が変わるの？

「よく眠れない」「理由もなく不安」「午後に集中が切れる」「疲れが抜けない」。検査では異常が出ないのに続く不調の多くに、**自律神経の乱れ**が関わっています。

自律神経は、呼吸・心拍・血流・体温・内臓を、意思とは関係なく24時間調整している神経。アクセル役の**交感神経**とブレーキ役の**副交感神経**が切り替わることで、活動と休息のリズムが保たれます。ところが現代は、ストレス・睡眠不足・スマホで、多くの人が**アクセル踏みっぱなし**に傾きがちです。

ここで大きなカギになるのが「食」。自律神経は、気合いではなく**日々口にするものから作られる物質**の上に成り立っています。だから食事は、自律神経を整える**一番の土台**なのです。

CORE **食が自律神経に効く「3つの道」**

1. **血糖値を安定させる**
   血糖の乱高下は、それ自体がストレスホルモンを呼び、交感神経を興奮させます。
2. **腸内環境を整える**
   腸は「第二の脳」。腸内細菌と迷走神経が、心の安定と自律神経を左右します。
3. **神経とホルモンの材料を満たす**
   セロトニン・メラトニン・GABAは、たんぱく質・鉄・マグネシウム・B群から作られます。

この教科書の使い方

第1章で基本を、第2〜6章で「血糖」「腸」「栄養素」「減らすもの」「食べ方」を学び、第7〜8章で実践します。トラさんと一緒に、**できそうな1つ**から始めればOK。完璧じゃなくて大丈夫です。

※本書は健康づくりのための一般的な食の情報をまとめた教育的な資料です。病気の診断・治療・予防を保証するものではありません。治療中・服薬中・妊娠授乳中の方、持病やアレルギーのある方は、食事を大きく変える前に医師等の専門家にご相談ください。

目次

1 **自律神経の基礎**
交感神経と副交感神経／乱れるとどうなるか／ストレスと食の土台

2 **血糖を制する**
血糖スパイクと不安・動悸／甘いものの悪循環／食べる順番

3 **腸を整える＝自律神経を整える**
腸脳相関と迷走神経／短鎖脂肪酸／食物繊維と発酵食品

4 **自律神経を支える栄養素**
たんぱく質・鉄・マグネシウム・B群・D・亜鉛・オメガ3

5 **減らしたい・気をつけたいもの**
砂糖と液糖／超加工食品／カフェイン／アルコール

6 **「食べ方」と「タイミング」**
朝食と体内時計／よく噛む／夜の食事と睡眠

7 **今日からの実践**
定番食材12／3つのお皿／献立モデル／コンビニ・外食の選び方

8 **7日間 整えプログラム**
日替わりテーマとチェックリスト

＋ **付録**
栄養素別・食材リスト／Q&A／おわりに

CHAPTER 1



自律神経の基礎

まずは相手を知ることから。交感神経と副交感神経はどう働き、なぜ乱れるのか。そして「食」がどこに効くのか、地図を描きます。

自律神経とは何か

自律神経は、**生きるために必要な働きを自動で調整する**神経です。心臓を動かし、呼吸を続け、血管や消化管・瞳孔を操り、体温を保つ。これらは意識しなくても行われる**不随意**の働きで、自分の意思で自由に止められません。

自律神経は、体を活動させる**交感神経**と、休息に導く**副交感神経**に分かれ、多くの臓器に**両方**つながって（二重支配）、アクセルとブレーキのように**反対の作用**でバランスを取っています（拮抗支配）。

	交感神経（アクセル）	副交感神経（ブレーキ）
はたらく場面	日中・活動・緊張・ストレス	夜・休息・リラックス・睡眠
心拍・血圧	上がる	下がる
消化・胃腸	抑えられる	活発になる
呼吸	速く浅く	ゆっくり深く
気分	興奮・集中・不安	落ち着き・安心

POINT ホメオスタシス（恒常性）という仕組み

体を一定に保つ働きを**ホメオスタシス**といい、おもに**自律神経系・内分泌系（ホルモン）・免疫系**の3つが連携して支えています。この3つは影響し合うため、自律神経が乱れるとホルモンや免疫も揺らぎます。食事はこの3つすべての「材料」と「環境」を提供しています。

大切なのは「どちらも働く」こと

よくある誤解が「副交感神経を高めればいい」というもの。実際は**どちらか一方が良い/悪いではなく、両方がしっかり働き、切り替わること**が健康の条件です。

タイプ	交感	副交感	状態
①理想	高	高	心も体も元気。オンとオフが切り替わる
②緊張型	高	低	イライラ・緊張・不安。**現代人に最も多い**
③無気力型	低	高	眠い・だるい・やる気が出ない
④疲労型	低	低	慢性的な疲労。回復力が落ちている

CHECK こんなサインはありませんか？（交感神経の緊張）

- 寝つきが悪い・眠りが浅い
- 肩こり・食いしばり
- 理由のない焦り・不安
- 休んでも疲れが取れない
- 胃腸の調子が不安定
- 甘いもの・カフェインが手放せない

当てはまるほど、アクセルが踏まれっぱなしのサインかも。次章からの食の工夫で、ブレーキが働きやすい体に整えていきましょう。



トラさん

ぜんぶ当てはまるかも…！ぼくは完全に②の緊張型だ。がんばり屋さんほどアクセル踏みっぱなしになりやすいんだって。まずはここからだね。

乱れると、体に何が起きる？

自律神経の不調は一つの病気ではなく、全身に散らばる**さまざまな症状の総称**。「検査では異常なし」なのに不調が続くとき、背景にあることが少なくありません。

立ちくらみ・めまい　動悸・脈の乱れ　頭痛・肩こり　手足の冷え・むくみ　目や口の乾き
食欲不振・下痢・便秘　眠れない・眠りが浅い　疲れが抜けない　不安・落ち込み　集中できない
月経の乱れ

ストレスと「HPA軸」

ストレスを受けると、脳（視床下部→下垂体）から指令が出て、**副腎**から**コルチゾール**が分泌されます。この流れを**HPA軸**と呼び、血糖や血圧を上げてストレスに立ち向かいます。

ストレス ▶ 視床下部 CRH ▶ 下垂体 ACTH ▶ 副腎 コルチゾール ▶ 闘争・逃走モード

問題は、このストレスが**長く続くこと**。昔は「猛獣に出会う」ような一時的なもので、去ればバランスが戻りました。現代は人間関係・仕事・情報など**長引くもの**が多く、交感神経が優位な状態が続き、副腎が消耗します。

3段階 ストレス反応の進み方

- **第1段階・警告期**…緊張が続き、疲労・イライラ・コリ・ミスが増える
- **第2段階・抵抗期**…無理をしながら何とかバランスを保っている
- **第3段階・疲憊期**…セロトニンなどの分泌も減り、持ちこたえられず症状が出る

なぜ現代人は乱れやすいのか

自律神経を乱す原因は生活のあちこちに。多くは生活習慣で、**食は自分でコントロールしやすい入り口**です。

- 不規則な生活・夜更かし
- 睡眠不足（日本人は世界一短い）
- 長時間のスマホ・夜のブルーライト
- 運動不足・座りっぱなし
- **暴飲暴食・不規則な食事**
- **栄養不足・腸内環境の悪化**
- **慢性炎症（歯周病なども）**
- 心理的ストレス・働きすぎ

食事・栄養・腸内環境は、自律神経の「土台」。
土台が崩れたままでは、どんなリラックス法も効きにくい。

「食」はコンディショニングの第2ステップ

1. **ステップ1 | 現状を知る**
   生活リズム・ストレス・食行動・睡眠・運動を振り返り、問題点を見つける。
2. **ステップ2 | 土台を整える**
   食事・栄養・睡眠・ストレス対処・運動など、生活そのものにアプローチする。
3. **ステップ3 | 仕上げる**
   適度な運動・呼吸・ボディワークで、脳と体をコンディショニングする。



トラさん

この教科書で学んで、まずは①から始めよう。
それから②の実践！！食事を見直すことの重要性が
ちょっとずつわかってきたぞ

CHAPTER 2



血糖を制する

「甘いものを食べたのに、しばらくすると不安でそわそわ」。それは血糖値の波が自律神経を揺らすサインかも。整える食の、最初で最大のカギです。

血糖の乱高下が、不安と緊張を生む

空腹時に甘いものや精製された炭水化物をとると、血糖値が急上昇します（血糖スパイク）。するとインスリンが大量に出て、今度は**下がりすぎ**てしまう。この乱高下が自律神経に大きな負担をかけます。

血糖が下がりすぎると、体はそれを**危機**と受け取り、血糖を上げ直すために**コルチゾールやアドレナリン・ノルアドレナリン**を一気に分泌。これらはストレスホルモンそのもの。結果、**交感神経が興奮した状態**になります。

SIGN 血糖が下がりすぎたときに出やすいサイン

- 動悸・手の震え
- 冷や汗
- 強い不安・恐怖感
- イライラ
- 集中できない
- 強い眠気
- 脱力感・だるさ
- 無性に甘いものが欲しい



トラさん

電車の中で急にドキドキして、冷や汗が…。あれって性格のせいじゃなくて、**血糖の下がりすぎ**も関係してたのか！甘い菓子パン朝食が原因だったのかも。

甘いもの→乱高下→また欲しくなる、の悪循環

ストレス ▶ 甘いもの・間食 ▶ 血糖の乱高下 ▶ また糖が欲しい ▶ 糖質にかたよる ▶ 副腎が消耗

血糖を上げ直すためにコルチゾールが何度も動員されると、やがて**副腎が疲れ**、朝起きられない・疲れが取れない・気分が落ち込むことに。血糖を安定させることは、**この悪循環を断ち切る**ことです。

血糖を安定させる、5つの食べ方

ポイントは「糖質を全部やめる」ことではなく、**急な波を作らない**こと。次の5つで血糖カーブはぐっとなだらかになります。

1 食べる順番を変える（ベジファースト）

最初に**野菜・海藻・きのこ**、次にたんぱく質、最後に主食。食物繊維が先に入るとスパイクを防げます。

2 精製糖・液体の糖を減らす

菓子・菓子パンに加え、**清涼飲料・スポーツ/エナジードリンク・加糖ジュース**は要注意。液体の糖は吸収が速く急上昇します。

3 欠食しない・朝食を抜かない

長い空腹のあとほどスパイクが大きくなります。**副腎が疲れ気味の人に長い断食は逆効果**です。

4 主食は「精製度の低いもの」を適量

白米より**胚芽米・雑穀米・玄米**、白パンより全粒。血糖がゆるやかになります（玄米は体調に合わせて）。

5 よく噛んで、ゆっくり食べる

早食いは血糖を一気に上げます。噛むこと自体が副交感神経を助けます（第6章）。

補食 「おやつ」を“血糖キープの補食”に変える

空腹になりすぎる前（例：**午前10時ごろ・午後3〜4時ごろ**）に少量の補食を挟むと乱高下を防げます。甘い菓子ではなく、血糖がゆるやかで栄養になるものを。

- 素焼きナッツ
- ゆで卵・温泉卵
- 小さいおにぎり
- 焼き芋・干し芋
- 無糖ヨーグルト（合えば）
- 小魚・ちくわ
- 具だくさん味噌汁
- フルーツ少量

「カロリーさえ守ればお菓子でもOK」は血糖の質を見落としています。数字より**「何で」糖をとるか**。同じ糖質でも、菓子と、ごはん＋おかずでは血糖の波がまったく違います。

3

CHAPTER 3



腸を整える
＝自律神経を整える

「お腹の調子」と「心の調子」は迷走神経でつながっています。腸は心を安定させる物質をつくり、免疫の多くを担う“第二の脳”です。

腸と脳は、つながっている（腸脳相関）

腸と脳は、**迷走神経**という副交感神経の太い通り道や、ホルモン・免疫を介して常に情報をやり取りしています。これを**腸脳相関**といいます。緊張でお腹が痛くなる、便通が乱れると気分も沈む——腸と脳が双方向に影響し合う証拠です。

象徴的なのが**セロトニン**。「幸せホルモン」とも呼ばれ心の安定に関わりますが、その**約90%は腸でつくられている**といわれます。腸を整えることは、そのまま自律神経とメンタルのケアにつながります。

POINT **腸内細菌が届けてくれるもの**

- **短鎖脂肪酸**をつくる（酪酸・酢酸・プロピオン酸 → 腸を元気にし、炎症を抑える）
- **ビタミンB群・K**などをつくり、ミネラルの吸収を助ける
- **免疫の約6〜7割**を担い、病原体の侵入を防ぐ
- セロトニン・ドーパミンなど、**神経伝達物質の材料づくり**を助ける

短鎖脂肪酸は、自律神経にも直接はたらく

腸内細菌が食物繊維から作る**短鎖脂肪酸**は、腸の粘膜のエネルギーになり、腸内を弱酸性に保って悪玉菌を抑え、バリア機能と免疫を整えます。さらに**交感神経側の受容体にもはたらきかけ**、エネルギー代謝の調整にも関わります。腸を整えることは、**自律神経そのものへのアプローチ**でもあるのです。

腸に炎症があると、体はそれを抑えるために**コルチゾールを使い続け**、副腎が休まりません。「腸の炎症を抑える→コルチゾールの浪費を止める→自律神経が安定」という流れも意識を。

腸を整える3本柱

1 食物繊維でエサを届ける

短鎖脂肪酸の材料。特に**水溶性食物繊維**が良いエサに。水溶性と不溶性を**およそ1:2**で、いろいろな食材から。目安は**1日に男性20g・女性18g以上**。

2 発酵食品で菌そのものを入れる

味噌・納豆・ぬか漬け・キムチ・無糖ヨーグルト（合えば）。日本の伝統食は発酵食品の宝庫。毎日少しずつ続けて。

3 腸に負担をかけるものを減らす

添加物の多い超加工食品、加工肉の発色剤、消化しづらいもの、食べ過ぎ（詳しくは第5章）。

水溶性食物繊維

血糖の上昇をゆるやかに・菌のエサに

- わかめ・もずく・昆布
- オクラ・モロヘイヤ
- 山芋・里芋
- ごぼう・玉ねぎ
- アボカド・りんご
- 納豆・なめこ

不溶性食物繊維

便のかさを増やし、お掃除役に

- ごぼう・切り干し大根
- さつまいも
- きのこ類
- 玄米・雑穀
- ごま・アーモンド
- 豆類・おから

RECIPE 腸が喜ぶ「ネバネバ丼」

胚芽米や雑穀ごはんに、**オクラ・アボカド・納豆・とろろ**をのせるだけ。もずく酢の小鉢と**わかめとなめこの味噌汁**をつければ、水溶性食物繊維・発酵食品・ミネラルがそろう最強の一膳です。



トラさん

腸活って難しそうだったけど、「味噌汁＋納豆＋海藻」でいいなら続けられそう！お腹が整うと気分まで軽くなるなんて、びっくりだ〜！

4

CHAPTER 4



自律神経を支える栄養素

心を落ち着けるセロトニン、眠りのメラトニン、リラックスのＧＡＢＡ。これらは「材料」と「補酵素」がそろって初めて作られます。その材料が毎日の食事です。

心の安定物質は「材料＋補酵素」で作られる

脳は神経伝達物質で情報をやり取りします。代表が、心を安定させる**セロトニン**、意欲の**ドーパミン**、興奮を鎮める**GABA**。これらは生まれつきではなく、**日々食べたものを材料に脳内で作られます**。脳は栄養の影響を受けやすい臓器なのです。

たとえばセロトニンは、たんぱく質の**トリプトファン**から補酵素を使って作られ、夜にはそこから睡眠ホルモン**メラトニン**に。材料があっても、補酵素の**鉄・B6・ナイアシン・葉酸・マグネシウム**が足りないと工場は止まります。

MAP 気分・睡眠をつくる栄養の流れ

たんぱく質 ▶ トリプトファン ＋鉄・B6・葉酸▶ セロトニン 夜▶ メラトニン

たんぱく質 ▶ チロシン ＋鉄・葉酸・銅▶ ドーパミン → ノルアドレナリン

BASE 土台は「たんぱく質」と「その消化」

神経伝達物質もホルモンも、材料はアミノ酸＝**たんぱく質**。肉・魚・卵・大豆をしっかり。ただし**「消化・吸収できて初めて意味がある」**のがポイント。胃腸が弱っている人は、ひき肉・そぼろ・だし・骨つきスープなど**消化にやさしい形**で、よく噛んで。食前の梅干しやレモンで胃酸を助けるのも手です。

自律神経を支える栄養素カタログ ①

マグネシウム 鎮める

はたらき｜神経の興奮を鎮め、300以上の酵素を動かす縁の下の力持ち。メラトニン合成やインスリンにも関与。不足でイライラ・けいれん・不眠に。

あおさ・わかめ・ひじき　桜えび・しらす・あさり　アーモンド・ごま・くるみ　納豆・豆腐　天然塩・にがり

鉄 つくる

はたらき｜酸素を運び、**セロトニン・ドーパミンを作る補酵素**。不足すると心の安定物質が作れず、だるさ・不安・落ち込みに。月経のある女性は特に不足しがち。

レバー・赤身の肉　かつお・まぐろ　あさり・しじみ　納豆・小松菜・ほうれん草

ビタミンB群（B6・ナイアシン・葉酸・B12 ほか） 変える

はたらき｜エネルギーを生み、**神経伝達物質づくりの補酵素**。特に**B6**はセロトニン・ドーパミン・GABA合成に必須で、不足はイライラ・うつ・不眠に直結。

まぐろ・かつお・鮭　レバー・赤身肉・鶏肉　卵　玄米・雑穀　にんにく・バナナ



トラさん

「たんぱく質はとってるのに元気が出ない」と思ってたけど、**鉄やB6**が足りないと“幸せホルモン”が作れないのか…。材料と補酵素はセットなんだね。

自律神経を支える栄養素カタログ ②

亜鉛 整える

はたらき｜**GABAの合成やB6の活性化**に関わり、250以上の酵素の補酵素。インスリンの材料でもあり血糖調整にも重要。不足はうつ・不安・味覚低下・免疫低下に。

牡蠣　牛赤身肉・レバー　卵黄　ほたて・かに　煮干し・するめ

オメガ3（EPA・DHA） 守る

はたらき｜**抗炎症**にはたらき、神経細胞の膜をしなやかに保つ“良い油”。慢性炎症は自律神経の乱れの背景になるため、油の質はとても大切。

青魚（さば・いわし・さんま・あじ）　鮭　えごま油・亜麻仁油　くるみ

ビタミンD 支える

はたらき｜免疫や炎症の調整、気分の安定に関わるビタミン。日光でも作られますが、屋内中心だと不足しがち。食事と適度な日光浴の両方で。

鮭・いわし・しらす　さんま　きのこ（干し椎茸・きくらげ）　卵

吸収のコツ｜海藻や魚介のミネラルは、**お酢・レモン・梅干し（クエン酸）**と合わせると吸収アップ。「わかめとタコの酢の物」「焼き魚にすだち」は理にかなった組み合わせ。コルチゾールを作る副腎も**B群・マグネシウム・亜鉛・ビタミンC**を使うので、ストレス期ほど大切です。

5

CHAPTER 5



減らしたい・
気をつけたいもの

「足す」と同じくらい大切なのが「引く」こと。
乱しやすいものを知り、ゼロではなく“少しずつ
減らす”。それだけで体は軽くなります。

① 精製された砂糖・液体の糖

血糖の乱高下を招き、交感神経を興奮させる最大の要因（第2章）。菓子・菓子パンに加え、**清涼飲料・エナジードリンク・加糖ジュース・ガムシロップ**など“飲む糖”は特に急上昇。タレ・ドレッシング・みりん風調味料にも砂糖は多く隠れています。

② 超加工食品・加工肉の添加物

加工肉の発色剤（亜硝酸Na）や保存料は**腸内細菌にダメージ**を与えることが。うま味調味料や人工甘味料は神経を刺激する側面も。**できる範囲で頻度を下げる**のが現実的です。

ハム・ベーコン・ソーセージ　インスタント麺　市販の○○のタレ　カロリーゼロ飲料

③ カフェインのとりすぎ・遅い時間

カフェインは眠気物質アデノシンをブロックして覚醒させますが、体内に長く残ります（半減期**およそ5〜7時間**、個人差・加齢で延長）。夕方のコーヒーが夜の眠りを浅くすることも。**カフェインは14時ごろまで**を目安に。疲労が強い人は“カフェインで無理に動く”習慣自体を見直しましょう。

④ アルコール・食べ過ぎ・夜遅い食事

アルコールは寝つきが良くなるように感じても**睡眠の質を下げ**、夜中に目覚めやすく。食べ過ぎ・高脂肪食・就寝直前の食事は消化に負担をかけ、休息モードへの切り替えを妨げます。



トラさん

仕事中のエナジードリンクと、夜のお菓子がぼくの定番だった…。全部いきなりやめるのは無理だから、まずは**“飲む糖”だけ**減らしてみるよ。

やめずに「減らす」コツ

我慢の全面禁止はストレス=交感神経の興奮になり、続きません。**置きかえ**と**順番**で、無理なく量を減らしましょう。

いつもの…	こう置きかえる
甘い清涼飲料・加糖コーヒー	水・お茶・無糖炭酸・ブラック/無糖
菓子パン朝食	おにぎり＋卵／納豆ごはん＋味噌汁
夕方のお菓子	素焼きナッツ・干し芋・無糖ヨーグルト
ラーメン・パスタ単品	定食スタイル（主菜＋野菜を追加）
夜遅いドカ食い	夕方に補食→夜は軽め・就寝3h前まで

MIND **完璧を目指さない。これが一番のコツ**

食事の喜びは「おいしい・楽しい・満たされる」もの。制限で頭をいっぱいにすると、それ自体がストレスに。**ゼロにしなくていい。まず“大物”（パスタ・菓子・甘い飲料）から一つ減らす。**7〜8割できれば十分。続けられることが、何よりの近道です。



トラさん

「置きかえ」ならゲーム感覚で楽しいね！完璧じゃなくていいって言われると、肩の力が抜けるよ。これなら続けられそう！

CHAPTER 6



「食べ方」と「タイミング」

何を食べるかと同じくらい、「いつ・どう食べるか」が自律神経を左右します。体内時計・噛むこと・夜の過ごし方——器を変えずにできる工夫です。

体内時計をリセットする「朝」

体には約24時間の**体内時計（サーカディアンリズム）**があり、少しずつズレるのを毎朝リセットしています。その二大スイッチが**「朝の光」と「朝食」**。起きて光を浴び、朝食をとると、体は「1日の始まり」を認識し、自律神経とホルモンのリズムが整います。

MORNING 朝のリセット習慣

- 毎日なるべく**同じ時間に起きる**（休日も+1.5時間までに）
- 起きたら**太陽の光**を浴びる（曇りでも屋外は十分明るい）
- **朝食でたんぱく質**を。卵・納豆・味噌汁・プロテインなど。朝が苦手なら果物やプロテインからでもOK
- 糖質だけの朝食（菓子パン＋甘い飲み物）は血糖の乱高下を招くので避ける

「よく噛む」は、最強で無料の副交感スイッチ

ゆっくり噛むと**副交感神経**が優位になり、消化を助け、満腹感で食べ過ぎを防ぎます。さらに、噛む・歩くといった**一定のリズム運動はセロトニンの分泌を促す**ことが知られています。早食いや噛む回数の少なさは消化不良→腸内環境の悪化に。**一口30回**を目安に、一口ごとに箸を置くくらいのペースで。

食事中の水分は控えめに。大量の水やお茶で流し込むと胃酸が薄まり、たんぱく質の消化が落ちます。水分は食事の合間にこまめに。

夜は「休息モード」へ、ていねいに着地する

夜は副交感神経を優位にして、眠りと回復に備える時間。食事とその前後の過ごし方で、眠りの質は大きく変わります。

1 夕食は就寝の3時間前までに

寝る直前の食事は内臓が働き続け、休息への切り替えを妨げます。

2 夜のカフェイン・アルコールを控える

どちらも睡眠を浅くします。夕方以降は麦茶・ルイボス・白湯などに。

3 部屋の明かりを落とす

強い光・スマホのブルーライトは、睡眠ホルモン**メラトニン**の分泌を抑えます。寝る前は画面から離れる。

4 眠りの材料は日中の食事から

メラトニンは日中に作られたセロトニンが夜に変化したもの。**朝〜日中のたんぱく質・鉄・B6・マグネシウム**が良い眠りを作ります。

1日の型 自律神経が整う、食のタイムライン

時間	ととのえポイント
起床後	光を浴びる＋水分。朝食でたんぱく質（体内時計リセット）
午前10時	空腹になりすぎる前に、必要なら軽い補食（ナッツ・ゆで卵）
昼	ベジファースト＋主食は適量。よく噛む。欠食しない
午後3〜4時	甘い菓子ではなく血糖キープの補食。**カフェインはここまで**
夜（就寝3h前）	消化にやさしい夕食。明かりを落とす。画面を控える



トラさん

夜眠れないのは「夜の過ごし方」だけじゃなく、**朝と日中の食事**で決まってたのか！まず朝、光を浴びて卵を食べるところから始めるよ。

CHAPTER 7



今日からの実践

知識を“ いつものごはん ”に落とし込みましょう。定番食材、３つのお皿、献立モデル、コンビニ・外食での選び方。迷ったときに開くページです。

自律神経を整える「定番12食材」

難しく考えず、まずはこの食材を食卓の中心に。血糖がゆるやか・腸にやさしい・神経の材料になる——を兼ね備えた、迷ったら選びたい顔ぶれです。

食材	うれしい理由
1. 玄米・雑穀・胚芽米	精製度が低く血糖がゆるやか。食物繊維・B群
2. 青魚（さば・いわし・あじ）	オメガ3（EPA・DHA）で抗炎症。たんぱく質
3. 鶏肉（むね・もも）	良質なたんぱく質。神経伝達物質の材料
4. 卵	ほぼ完全栄養。たんぱく質・亜鉛・B群
5. 納豆・味噌	発酵食品＋食物繊維＋マグネシウム
6. わかめ・海藻	水溶性食物繊維とマグネシウムの宝庫
7. 玉ねぎ	水溶性食物繊維（善玉菌のエサ）
8. 人参・緑黄色野菜	ビタミン・食物繊維。彩りで満足感も
9. きのこ（舞茸など）	食物繊維・ビタミンD。低カロリーでかさ増し
10. オリーブオイル・良い油	質の良い脂質。ドレッシング代わりに
11. 梅干し・酢	クエン酸でミネラル吸収＆胃酸を助ける
12. ナッツ（素焼き）	マグネシウム・良い油。補食に最適

「焼く・蒸す・ゆでる・生＋オイル少々」のシンプル調理で。砂糖で甘辛く煮たり衣をつけて揚げると魅力が半減。**味付けは塩・出汁・酢・ハーブ・スパイス**を活用しましょう。

「3つのお皿」で、量はざっくり手ばかり

栄養計算は不要。**主食・主菜・副菜**の3つをそろえ、量は自分の**手**をものさしに。食べる順番は副菜→主菜→主食で。

主食

こぶし 1〜2個分

玄米・雑穀・胚芽米。活動量で調整

主菜

手のひら 1〜2枚分

肉・魚・卵・大豆。毎食とる

副菜

両手に山盛り

野菜・海藻・きのこ。最初に食べる

1日の献立モデル

	メニュー例	ねらい
朝	胚芽米ごはん／納豆／わかめと豆腐の味噌汁／卵焼き	体内時計リセット＋朝たんぱく質
補食	素焼きアーモンド少々／無糖ヨーグルト	午前の血糖キープ
昼	さば塩焼き定食（ごはん・味噌汁・小鉢・漬物）	オメガ3＋バランス。外食でも選べる
補食	小さいおにぎり／干し芋／フルーツ少量	夕方の甘いもの欲を防ぐ
夜	鶏肉と野菜の蒸し煮／ネバネバ小鉢／きのこ汁／雑穀少なめ	消化にやさしく、就寝3時間前まで

RECIPE 忙しい日の“3分”整えごはん

具だくさん味噌汁（わかめ＋豆腐＋きのこ＋青菜）＋**ごはん**＋**納豆や卵**。これだけで、発酵食品・食物繊維・たんぱく質・ミネラルがそろいます。味噌汁は“飲む常備菜”です。

コンビニ・外食でも、ちゃんと選べる

自炊できない日も大丈夫。選び方さえ知っていれば、コンビニや外食でも自律神経にやさしい食事はつくれます。

コンビニで選びたい OK

- 具入りおにぎり（鮭・昆布・梅・おかか）
- ゆで卵・温泉卵・おでん（卵・大根・こんにゃく）
- 納豆・冷やっこ・厚揚げ
- サラダ・ひじき・切り干しなどの和惣菜
- 焼き魚・サバ缶・枝豆
- 素焼きナッツ・小魚・無糖ヨーグルト

できれば控えたい NG

- 菓子パン・サンドイッチ・カップ麺
- 清涼飲料・エナジードリンク・加糖ジュース
- ケーキ・菓子類・ゼリー飲料
- 揚げ物＋白い主食だけの組み合わせ
- 「おにぎりだけ」「麺だけ」の糖質単品

外食 砂糖・精製糖を減らす選び方

- 焼き鳥は**タレより塩**。魚・肉は照り焼き/味噌煮より**塩焼き・出汁**の味付け
- しゃぶしゃぶは**ごまだれより出汁＋ポン酢・柚子胡椒**
- 主食は**パンよりごはん**。定食スタイルは品数がそろい選びやすい
- デザートは**ケーキより季節のフルーツ**／まず汁物・副菜から**ベジファースト**



トラさん

コンビニでも「おにぎり＋ゆで卵＋サラダ＋味噌汁」でちゃんと整うんだ！“もう一品たんぱく質か野菜を足す”を合言葉にするよ。

CHAPTER 8



7日間
整えプログラム

いきなり全部は続きません。１日ひとつ、新しい習慣を重ねる７日間。できた日はチェックを。７日後、体は少し軽くなっているはずです。

1日ひとつ、重ねていく7日間

前日の習慣も続けながら、新しいテーマを足していきます。「できたらチェック」でOK。完璧でなくて大丈夫です。

DAY 1 | 朝の光と朝食

- [ ] 起きたら光を浴びた
- [ ] 朝食でたんぱく質をとった

DAY 2 | ベジファースト

- [ ] 野菜・汁物から食べ始めた
- [ ] 主食は最後に適量にした

DAY 3 | よく噛む

- [ ] 一口30回を意識した
- [ ] 食事中の飲み物を控えめに

DAY 4 | 発酵食品と食物繊維

- [ ] 味噌汁や納豆をとった
- [ ] 海藻・きのこ・野菜を足した

DAY 5 | 砂糖・液体の糖を減らす

- [ ] 甘い飲み物を水・お茶に
- [ ] 間食を“補食”にかえた

DAY 6 | カフェインを見直す

- [ ] カフェインは14時まで
- [ ] 夕方以降はノンカフェイン

DAY 7 | 夜のルーティン

- [ ] 夕食を就寝3時間前までに
- [ ] 寝る前に部屋を暗く・画面オフ

NEXT 8日目からは「マイルール」に

一番ラクで効いた習慣を**2〜3個**だけ残そう。
続く形に削るのがコツ。



トラさん

1日ひとつなら、ぼくでもできた！7日やってみたら、寝つきが前よりラクになった気がする。無理なく続けるのが一番だね。

APPENDIX



付録

栄養素別の食材早見表と、よくある質問。
キッチンや買い物のときに開いて使ってください。

栄養素別・食材早見表

栄養素 / 目的	多く含む食材
マグネシウム 神経を鎮める	あおさ・青のり・わかめ・ひじき／桜えび・煮干し・あさり・しらす／アーモンド・ごま・くるみ／納豆・豆腐／天然塩
鉄 心の安定物質を作る	レバー・赤身肉／かつお・まぐろ／あさり・しじみ／納豆・小松菜・ほうれん草
亜鉛 GABA・血糖・免疫	牡蠣・ほたて・かに／牛赤身肉・レバー／卵黄／煮干し・するめ
ビタミンB6・B群 神経伝達物質づくり	まぐろ・かつお・鮭／レバー・鶏肉／卵／玄米・雑穀／にんにく・バナナ
トリプトファン セロトニンの材料	肉・魚（特に赤身）／卵／大豆製品・納豆・豆腐／ごま・ナッツ
オメガ3 抗炎症・神経の膜	さば・いわし・さんま・あじ・鮭／えごま油・亜麻仁油／くるみ
ビタミンD 免疫・気分	鮭・いわし・しらす・さんま／干し椎茸・きくらげ／卵
水溶性食物繊維 善玉菌のエサ・血糖	わかめ・もずく・昆布／オクラ・モロヘイヤ・山芋／ごぼう・玉ねぎ／アボカド・りんご／納豆
不溶性食物繊維 便のかさ・お掃除	ごぼう・切り干し大根・さつまいも／きのこ類／玄米・雑穀／ごま・豆類・おから
発酵食品 菌そのものを届ける	味噌・納豆・ぬか漬け・キムチ／しっかり発酵した醤油／無糖ヨーグルト（合えば）
クエン酸 ミネラル吸収を助ける	梅干し・酢・黒酢／レモン・すだち・かぼす／グレープフルーツ

※特定の食材を大量にとるより、**いろいろな食材をまんべんなく、少しずつ**が基本。体質・アレルギー・持病により合わないものもあります。

APPENDIX | Q&A

よくある質問

Q. 糖質は完全にやめたほうがいい？

A. いいえ。極端な糖質制限はかえって血糖調整を乱し、副腎に負担をかけることも。**精製糖・液体の糖を減らし、主食は精製度の低いものを適量**が基本。ごはんはしっかり食べて大丈夫です。

Q. 何から始めれば一番効きますか？

A. 多くの人に効くのは**①甘い飲み物をやめる ②朝食でたんぱく質 ③ベジファースト＋よく噛む**の3つ。まずはどれか一つから。

Q. 朝が弱くて朝食が食べられません。

A. 無理に固形物でなくてOK。**プロテインや果物、具だくさん味噌汁**から十分。まず光を浴びて少量でも口に入れるのが体内時計のリセットになります。

Q. サプリメントは必要ですか？

A. 基本は**食事が土台**。不足が気になる場合は自己判断で大量にとらず、体調・検査をふまえて専門家に相談を。

Q. どのくらいで変化を感じますか？

A. 個人差がありますが、血糖の波が落ち着くと**数日〜2週間**で「甘いもの欲が減った」「食後の眠気が軽い」と感じる人が多いです。腸内環境の変化には3週間ほど。あせらず続けましょう。

本書の内容は一般的な健康情報であり、診断・治療に代わるものではありません。体調がすぐれない・症状が続く場合は医療機関にご相談ください。



可能な範囲で、今日から・今から

特別な食材も、完璧なストイックさもいりません。血糖をゆるやかに、腸をやさしく、材料を満たす。そして**おいしく・楽しく食べる**こと。まずは今日の一食から、できそうな一つを。

次は「あなただけの食」を見つけよう

この教科書は、みんなに共通する“整える食の土台”。でも、**本当に合う食材・控えたい食材は、人それぞれ違います。**

体質チェック メタトロン測定でわかること

からだの状態を読み取り、**今のあなたに合う食材・控えたい食材**を一人ひとり割り出せます。“自分専用の食の地図”を手に入れて、遠回りせずに整えていきましょう。



① LINEで友だち追加

LINE追加

② ホームページを見る

詳しく見る・ご予約

jointcare-seitai.com

測定メニュー・料金・アクセス・ご予約

発信：**ジョイントケア整体院　院長 西田 淳一**

【免責】本書は健康づくりを目的とした一般的な情報提供であり、特定の疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。効果には個人差があります。治療中・服薬中・妊娠授乳中の方、持病やアレルギーのある方は、実践の前に医師等の専門家にご相談ください。本書の情報の利用により生じたいかなる結果についても、制作者は責任を負いかねます。