

## ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- **REST** (休養)  
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION** (気晴らし)  
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX** (緊張をほぐす)  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## 大豆は虫歯予防におすすめです

大豆には、カルシウム、タンパク質、マグネシウムという歯にとって良い成分、歯を構成する成分が含まれています。カルシウムは、言わずと知れた骨や歯の材料であり、タンパク質には歯の土台をつくり、カルシウムの吸収を良くする働きがあります。

※大豆は、イソフラボンを含んでおり、これはポリフェノールの一種であり、過剰摂取で歯を黄ばませてしまう可能性があるため注意してください。

