



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。「まん延防止等重点措置」が全国に広がっています。今後、解除されるか延長されるか不透明な状況は続きますが、手洗い、うがい、マスクの着用、黙食など、自分にできる予防をしっかりと行っていきましょう。

今月号は【春のメンタルの乱れ】、【食生活とストレス】についてお伝えします。

春はメンタルの乱れに注意！

春は、気候、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。気温の高低差に伴う体温調整、新しい環境での心身の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、ストレスを与えてしまい、自律神経も乱れがちになってしまいます。おかしいと思ったら、早めの対処を心がけましょう！



気持ちが張り詰めている



物事に集中できない



すぐ疲れる
だるさが続く



今までになかったような、
仕事上のミスを起こす



不安や心配が
頭を離れない



食欲がない、
または過食してしまう



何事にも興味がわかず、
楽しめない



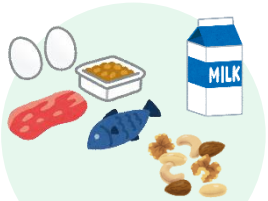
寝付きが悪い、
またはよく眠れない

出典：全国健康保険協会 季節の健康情報（平成25年度4月）「春はメンタルの乱れに要注意！」

そのイライラ、食生活の乱れが原因かも！？

偏食、好き嫌いが多く、とストレスを感じやすくなると言われていています。近年、食事によるストレスの改善が注目されており、食の欧米化や加工食品摂取量の増加、野菜の接種不足がメンタルヘルス不調につながるという報告があります。幸福ホルモンといわれる『セロトニン』を体内で作るため、その元となる『トリプトファン』を含む「魚・肉・大豆製品・卵・ナッツ・バナナ」、『ビタミンB6』を多く含む「玄米・豚肉・にんにく・しょうが・青魚」を摂りましょう。また、『炭水化物』は『トリプトファン』の吸収を助ける働きがあります。食生活を整えて、充実した毎日を過ごしましょう。

『トリプトファン』



魚・肉・大豆製品・
卵・ナッツ

『ビタミンB6』



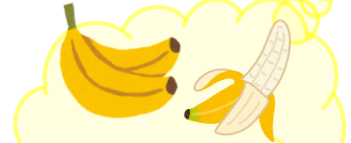
玄米・豚肉・にんにく・
しょうが・青魚

『炭水化物』



ごはん、パン、イモ類など

おすすめ食材「バナナ」



トリプトファン、
ビタミンB6、炭水化物

全ての栄養素を含んでいます!!

出典：大賀薬局HP「管理栄養士から見たメンタルヘルス(心の健康)と食事の重要性」

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。



ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

