

穏やかな心を保つカギは「健康的な食生活」にあり！

「トリプトファン」
一日の摂取目安はどれくらい？

焼肉 2-3 枚でクリア
牛や豚の赤身

ふた握りでクリア
ナッツや豆類

たたき 3-4 切でクリア
カツオや青魚

チーズ、バナナなど

参考：<https://www.dtod.ne.jp/omoshiro/article41.php>

食事を点検してみる

私たちの脳内物質のひとつに、気持ちのバランスを保つ「セロトニン」があります。この物質を作り出すには「トリプトファン」と呼ばれる原料を食べ物から摂取しなければなりません(体重60kgの人の摂取目安は120mg)。食事の栄養バランスが悪いと脳内物質のバランスが崩れ、心のバランスも崩れます。

最近、イライラしやすい、気持ちが落ち着かないなどと感じたら、日々の食事の摂り方にも目を向けてみましょう。

健康的な食生活のためのポイント



1日3食しっかり食べる

特に朝食は、午前中の活動に必要なエネルギー源となり、身体に1日のスタートを告げる大切な役割を担います。どんなに忙しい時でも、おにぎり、牛乳やヨーグルト、果物やスムージー、シリアルなど、なにかしら口にするのを心がけましょう。



お酒はほどほどに

飲み過ぎると健康に悪影響を及ぼします。ほどよく飲んで、きちんと休肝日もつくりましょう。特に、睡眠の質を悪くする「寝酒」には要注意です。



脂質と食塩の取り過ぎはNG

脂質(天ぷらや揚げ物など)と食塩の取り過ぎは、動脈硬化や高脂血症などの生活習慣病や、高血圧やがんになりやすくなるので注意しましょう。



食欲を安定させる

なんとなく食欲が出ない時、香辛料(カレー、からしなど)や香味野菜(大葉、しょうが、ニンニクなど)、酸味(酢、梅干し、トマトなど)の刺激を活用してみましょう。



ゆったりとした気持ちで楽しく食事をする

噛むことを意識してゆっくり食べる、家族との会話を楽しむなどして、毎日の食事の中でホッとひと息つける時間を積極的に作りましょう。

人を活かし、組織に力を。