

栄養素と心の関係を知る

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1

働くメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

https://kokoro.mhlw.go.jp/lifestyles/lf01/?utm_source=chatgpt.com

「食事」を楽しむ（食う）

2

知ることからはじめよう こころの情報サイト

<https://kokoro.ncnp.go.jp/health/howtocare.php#01>

ストレスとセルフケア

食事や栄養状態は、気分や集中力などの心の状態に影響を与えます。特に栄養素の摂取状況や生活の乱れは、メンタルヘルスと密接に関係しています。

食事と心の健康について

美味しい食事でメンタルケアをする

- “ランチョン・テクニック”という言葉をご存知でしょうか。
- 美味しい食事を共有することがポジティブな感情を招き、その感情が建設的な意見や情報に結び付けられることを言います。

脳は食事や栄養に支えられている

- 脳の成長を支えるのが日々の食事であり栄養です。
- このことから、摂取する食事や栄養次第で脳の機能を高められる可能性があると考えられるようになってきています。また、精神疾患の予防や治療への活用の可能性も広がってきています。

魚を食べて心も健康に

- 魚介類や海藻には、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれていることはよく知られていますが、近年、これらがうつ病の悪化を防ぐ可能性があると言われ、研究が進められています。

EPAを多く含む食品例



セルフケアでこころを健康に

- ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるところや体の調子をくずしてしまうこともあります。
- 日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。
- 自分なりの工夫を続けてもうまいかないときは、専門家に相談しましょう。



▶ ライフスタイルは心の健康にも大切 —生活習慣

- ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。
- バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

▶ 頭を柔らかくしよう —考え方

- ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。
- 物事がうまくいかないとき、問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

▶ 困った時は誰かに話してみよう —相談

- 困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。
- 日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。