

あなたの「食生活」を見たら、心身の状態が分かる？

豪雨などの異常気象が見られたり、夏に向けて寒暖差のある日が続いたりしています。突然ですが、「食生活はその人の心や身体の状態を表わす」と言われています。そのため、「食生活」に関心を高め、変化の大きい現代で心身ともに健康な生活を送りましょう。

【心や身体の状態と「食生活」はつながっている】

例えば、こういった食に関わる行動を経験、あるいは聞いた事はありませんか？

- 好きな物や食べたい物が思いつかない、食べる気が全く起こらない。
- 甘い物を過剰に食べたくなる、食べても食べても満腹感は得られずに食べ続ける。
- 好き嫌いが激しい、日々好きな物を食べていて栄養が偏っている。

私たちは、ストレスの許容範囲を超えると、心身の健康な状態を保てなくなります。上記のような行動により、うつ症状や内臓脂肪の増加、高血圧といった生活習慣病につながっていくことがあります。また、うつ症状や生活習慣病によって食に関わる行動が乱れ、さらなるストレスを生み、悪循環に陥ります。

【日頃からバランス良く栄養を摂り入れましょう】

摂取カロリーをコントロールする事は大切ですが、健康な生活のためにバランスの取れた食事をする事が重要です。ヒトに必要な栄養素は下記のように分類され、摂取量にも目安があります。



活動するために必要な三大栄養素

- ・炭水化物
- ・脂質
- ・タンパク質

健康な身体を維持・サポートする栄養素

- ・ビタミン
- ・ミネラル



≪組合せ次第でいつでもバランスの取れた食事は出来ます！≫

理想としては、昔ながらの「一汁三菜」ですが、忙しい毎日の中では食事の組み合わせを少し意識するだけでも健康への第一歩になります。例えば、タンパク質は筋肉を作る大切な栄養素ですが、摂りすぎると便秘になる可能性もあるため、食物繊維の豊富な野菜などの食材と組み合わせる事をお勧めします。

① 朝・夜のご飯におススメの一品！～集中力アップ～

サバ缶+納豆(たれ無)+キムチ ➡ 乳酸菌で腸内環境を整え、タンパク質とDHA・EPAで脳機能を向上
 トマト+チーズ+オリーブオイル ➡ トリプトファンによる気分安定と細胞のアンチエイジングによる免疫力向上

② ランチ時にコンビニでおススメ！～お手軽にバランスの取れた食事を～

おにぎり+カップサラダ(または野菜スープ)+サラダチキン ➡ 複数の栄養素を補うメニュー
 のり弁や丼もの+カップサラダ(または野菜スープ) ➡ 高脂質・高カロリーな1品ものにサラダで栄養補給

食事の時間を十分に取り、バランスの取れた食事で健康に生活しましょう。

当社は働く方々のメンタルヘルスをサポートしており、EAPや産業医契約といったサービスは維持・向上に役立ちます。「仕事を休みがちな従業員がいる」「身体の不調を訴える従業員がいる」というお悩みを持つ企業の皆様、お気軽にお問合せください。

