

栄養だより

第141号

2022年4月22日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

今月のテーマは

「心の健康を保つ食生活」

ストレスには、人間関係や環境など、さまざまな要因が絡んでいますが食生活の乱れも無関係ではありません。

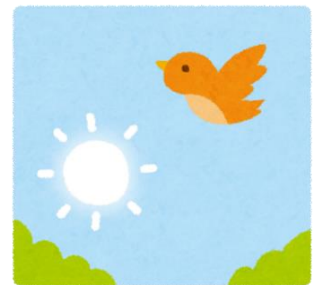
心に負担がかかる偏った食生活を続けてませんか？

～食生活のポイント～

①朝食を食べ、規則正しい生活リズムを

朝食は脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源です。

食事リズムが整うと、1日の活動や睡眠サイクルも整いやすくなります。



②炭水化物に偏らず、食事はバランス良く

おにぎりやカップめんなどの、炭水化物に偏った食事は、血糖値の急上昇・急降下を引き起こし、体に負担がかかり精神の乱れが起こりやすくなります。

野菜や肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質も合わせて摂るようにしましょう。



③人との関わりを持つ

孤食は、健康維持への意欲低下を起しやすくなります。

美味しさを味わう、食事しながら会話を楽しむことは、心の健康や認知症予防に効果的です。

毎日の食事の積み重ねが、健康状態を左右します。

食生活を整えて、ストレスに負けない体づくりをサポートしましょう。