



＼ストレスがたまる原因に／



「食生活の乱れは 心の乱れ」



庭中生

「食生活」と「心」って、関係あるの？

ストレスなどの情報を処理しているのは、脳です。

その脳を働かせているのは、食事からとる栄養素です。

- 食生活が乱れると、栄養素が脳に充分に行かず、脳が働かず、心の乱れにつながります。



管理栄養士

江草

しんけいでんたつぶっしつ
神経伝達物質の不足

ひろう ちくせき
ストレスや疲労の蓄積

かんじょう きぶん
感情や気分を調節するには、

神経伝達物質が必要です。

(セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリン等)

これらは、体内で作られています。

原料となる栄養素が不足(栄養のバランスが乱れる)と

「気持ち」を上手にコントロールできなくなります。



食生活が乱れると、

脳に必要な栄養素が摂取できず、

ストレスや脳の疲労が回復しません。

- 気分の落ち込みや意欲の低下の症状がでます。



食生活の改善で 心を良い状態に

1

朝食はしっかり取る

たんぱく質を取ると、
体内で、日中に、
神経伝達物質が作られます。



2

栄養バランスを心掛ける

食事内容が偏ると、
神経伝達物質を作るための、
栄養不足を招きます。



3

体が温まる料理を

体が冷えて血行が悪くなると、
神経伝達物質を作る力が低下。
また、心がホッとする効果も



こんな食生活を続けていませんか？



☐ おにぎりやパンだけの 食事が多い



☐ 野菜をあまり食べない

☐ 朝食を ほとんど食べない

☐ 疲れたときには つい甘い物を食べる

☐ お寿司以外に 魚を 食べる機会が少ない

