

心と栄養

なぜ心の健康に栄養が大切なのか

心(精神)をコントロールしているのは『脳』



脳の栄養不足

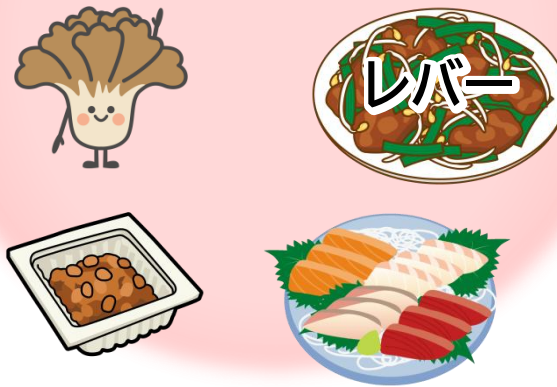
=心の不調

心と栄養

葉酸



ビタミン D、B群



ミネラル (鉄、亜鉛)



〇〇だけ食べればよい！という食品はありません

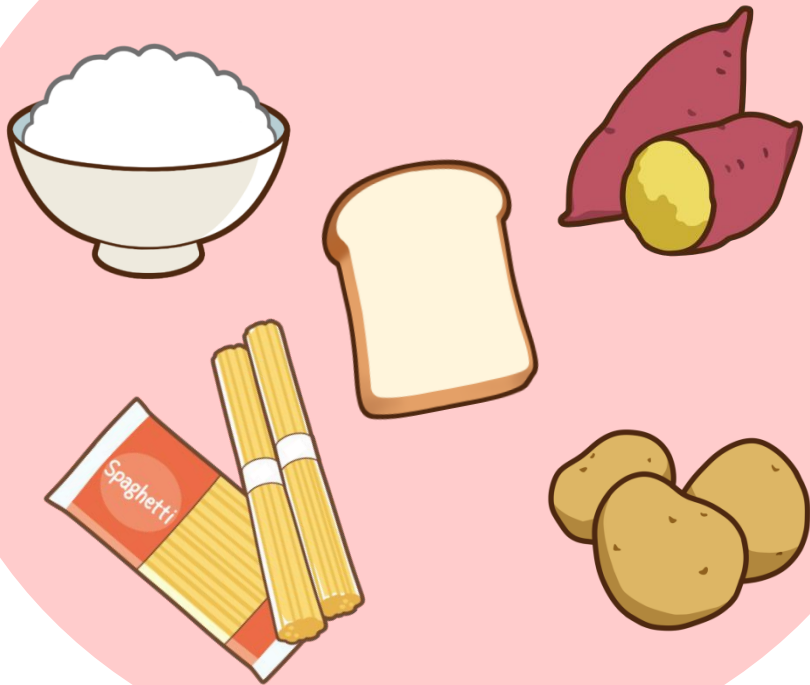
心と栄養

主食・主菜・副菜が適量揃った食事



心と栄養

主食



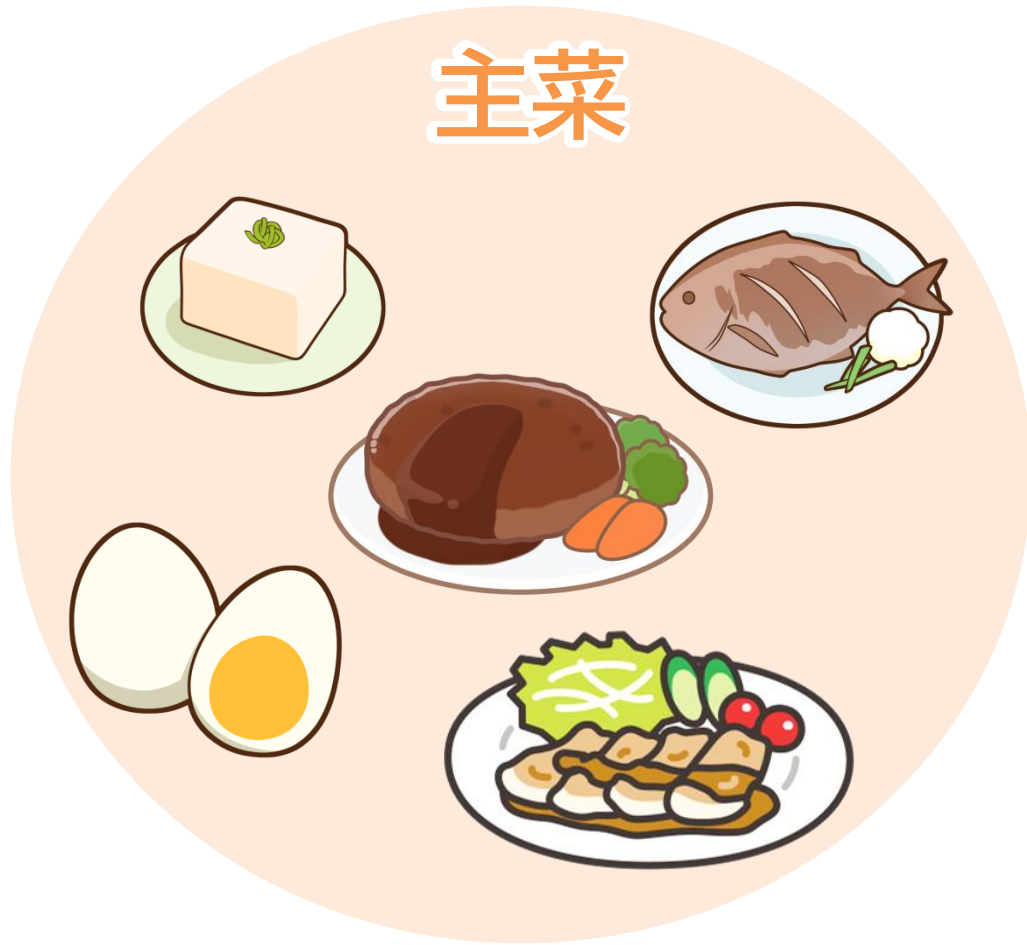
お米やパン、麺類を使用した料理

1食の適量 成人の場合

ごはん普通盛り 1杯(150~180g)

心と栄養

主菜



魚や肉、卵、大豆製品中心の料理

1食の適量

手のひら1枚分くらい



心と栄養

副菜



野菜やきのこ、海藻類中心の料理

1日の適量

小皿で5皿くらい

食事で心を整える

食事にまつわるお悩み

今の食生活を大きく変えるのは難しい

毎食バランスを考えるのは大変



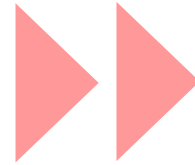
スモールステップで変えていきましょう！

スモールステップで整えよう

ステップ1 糖質や脂質中心の単品料理の見直し



糖質や脂質中心の単品料理



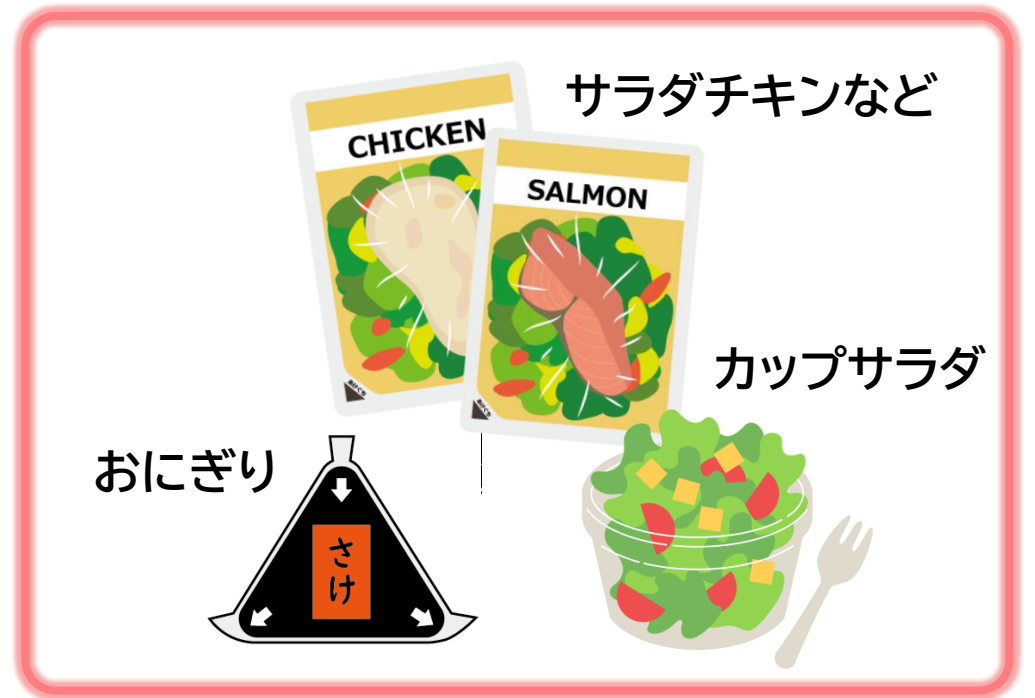
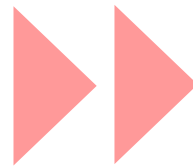
主菜(肉や魚、卵など)や副菜(野菜)を含む単品料理

スモールステップで整えよう

ステップ2 主食・主菜・副菜を組み合わせて購入する



単品料理

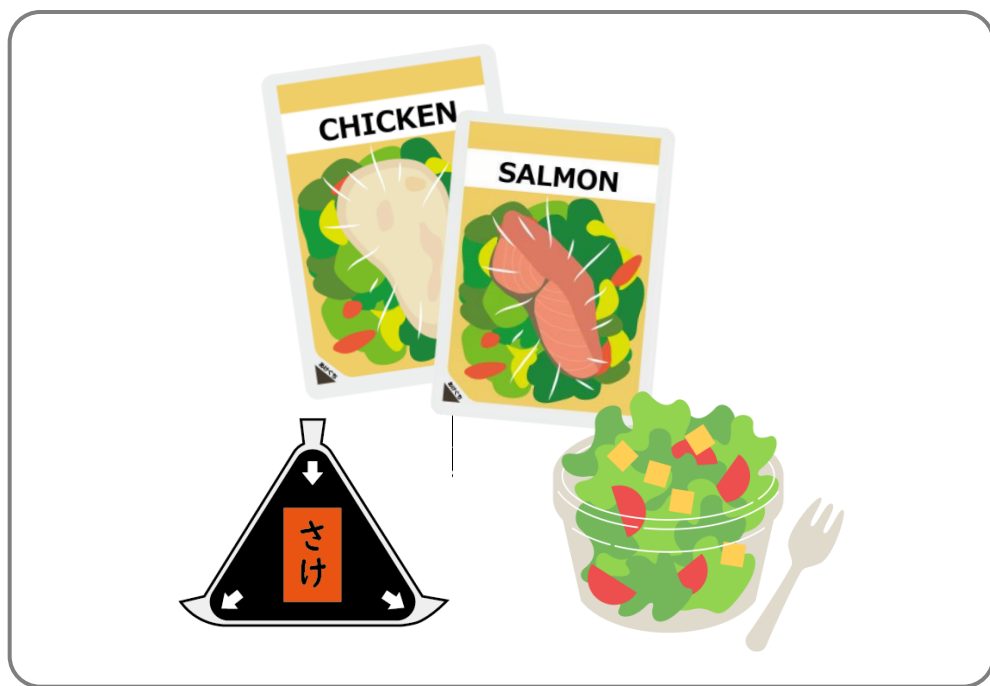


主食・主菜・副菜の組み合わせ

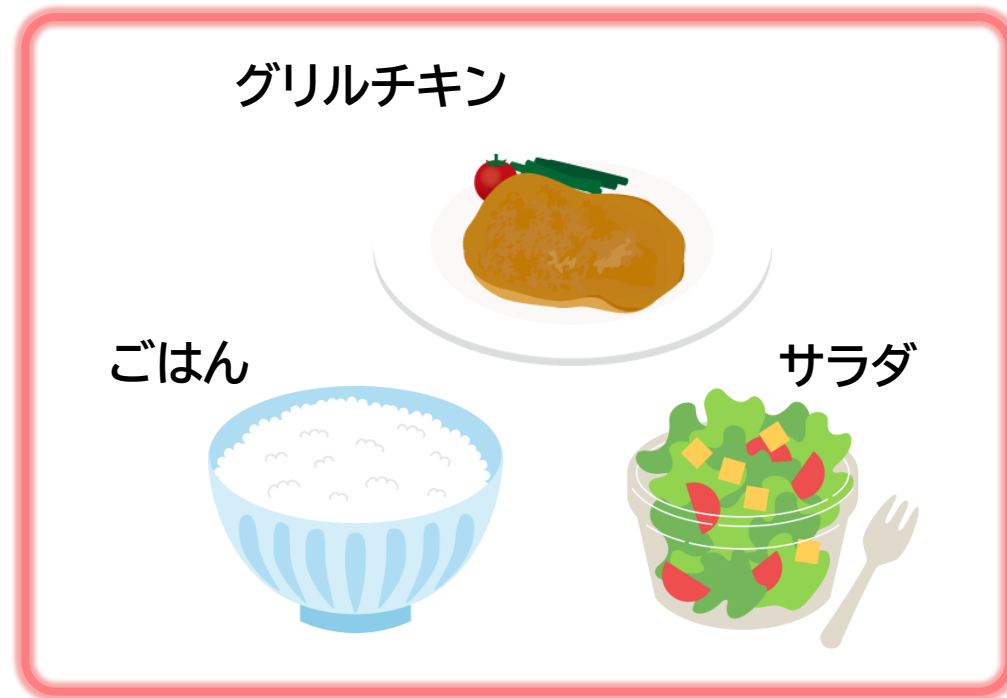
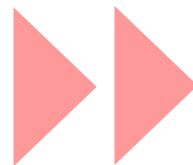
スモールステップで整えよう

ステップ3 自炊の機会を増やす

お惣菜も活用OK



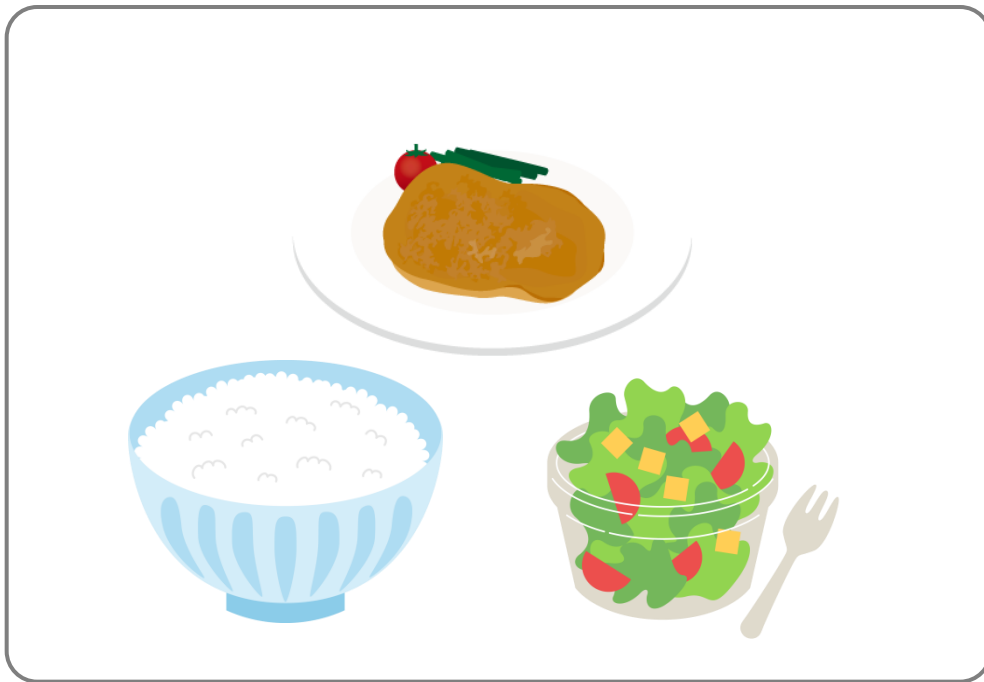
購入(加工食品)中心



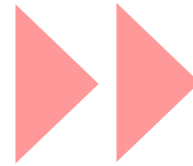
自炊中心

スモールステップで整えよう

ステップ4 バランスと質をさらにアップ！



白炊中心

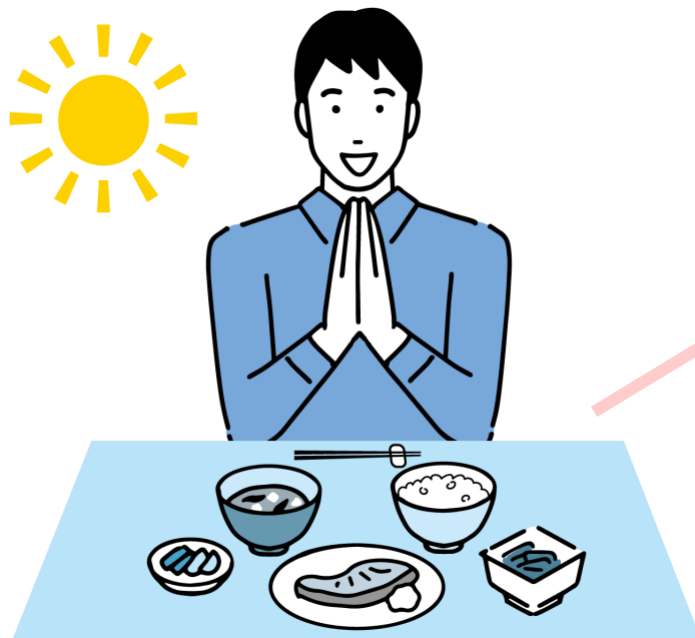


バランスと質をさらにアップ！

食事で心を整える

食事のリズムを見直す

朝食をとる



朝食をとるメリット

- ・体内時計が整う
- ・1日の血糖コントロールが良好に

朝食を抜くと…

昼食を食べた時に急激に血糖値が乱高下
午後の眠気やだるさにつながる

食事で心を整える



おすすめメニューは **糖質** + **タンパク質**

体内時計のリセット効果が高まる！

糖

ごはん



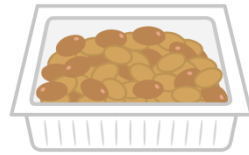
+

タ

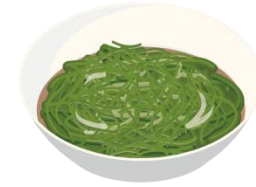


卵

納豆



+



めかぶ
(パック入り)

食物繊維をプラスして
さらにバランスアップ

糖

パン



+

タ



ツナ

チーズ



+



千切りキャベツ
(袋入り)

食事で心を整える

間食を見直す

あなたが間食するのはどんなときですか？

イライラしたとき

疲れているとき

なんとなく口さみしさで

実はそれ、

逆効果かもしれない



食事で心を整える

血糖値の乱降下が**イライラ**や**不安**を引き起こす



甘いものを食べると血糖値が急激に上がり、
食べた直後は元気になったように感じる



その後血糖値が急降下、**ホルモンの分泌が乱れる**



イライラしてまた甘いものが食べたくなる



食事で心を整える

間食を見直す方法

① 食事の満足度(バランス)を高める



間食したくなるのは
そもそも食事の栄養が足りていない可能性あり



食事バランスを充実させることで
自然と間食したい気持ちが抑えられる

食事で心を整える

間食を見直す方法

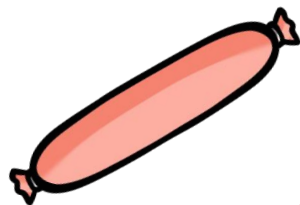
②間食内容を見直す

- ・1日200kcal以内
- ・たんぱく質が豊富で、糖質が控えめなもの

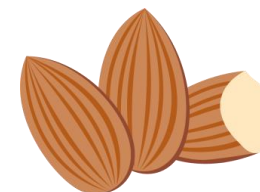
チーズ



魚肉ソーセージ



ナッツ類



豆乳




ヨーグルト



食事で心を整える

食事バランスを見直す 

朝食をとる 

間食と上手に付き合う 

