

暑くてジメジメする季節がやってきました。こういうときはあまりガッツリこってりしたものを食べられなくなりがちです。しかし、あまりさっぱりすっきりしたものばかりでも、夏バテになってしまいます。食事はメンタルヘルスにもつながっています。今回はそんなおはなし・・・

## 食事とメンタルヘルス

食べることと心のこと。実はけっこう関係があります。心は脳のはたらきです。脳のはたらきは神経が担当しています。そして、神経も身体他の部分と同じく食事から栄養を得ているのです。良い食事は心の栄養にもなるのですね。

### 1. 朝食を食べよう

朝食は体内時計を目覚めさせて生活リズムを整えます。脳のエネルギー源、ブドウ糖になって、午前中の頭の回転をよくします。逆に、朝食を抜くと、自律神経が乱れてイライラしやすくなったります。パンやごはんだけでなく、ヨーグルトやカップスープなどすぐに食べられるものを使うと手軽にメニューを増やせます。



あたしらも  
食べてね!



### 2. タンパク不足にご用心

気持ちの安定や、やる気を出すのに大切な脳内物質セロトニンを作るにはタンパク質が欠かせません。しかしラーメンや丼物だと炭水化物にかたよりがち。一方、太るのを気にして野菜ばかりというのも考えもの。肉や魚、卵や大豆製品も積極的に食べて、タンパク不足を防ぎましょう。

### 3. おいしい!楽しい!を忘れずに

とはいえ、おいしいものを味わい、仲間との食事を楽しむことも心にうるおいとゆとりを与えてくれます。食事が栄養計算の時間になってしまっは本末転倒。好きなもの、おいしいものを食べて身も心も満たされる・・・。そんな時間を持つことこそ健康かもしれません。

