



2025年
11月

Self NEWS

メンタルヘルス



食生活は、からだの健康はもちろん、心の健康とも深く関係しています。偏った食事が続くことで、メンタルヘルス不調を招くことも。ストレスが多い方、イライラしたり疲れやすい方は、日頃の食生活を振り返ってみるとよいでしょう。



脳と心に、大切な栄養素を届けよう



～ 近頃なんだか憂うつ…"は、食事が原因のひとつかもしれません ～

過ごしやすい季節になりました。そして食欲の秋！ですね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、食生活と心の健康について考えてみます。美味しい食べ物がたくさん出回る季節、栄養のバランスにも注意して、心もさわやかな秋晴れをめざしましょう！

毎日のメンタルヘルス対策に、どうぞお役立てください。

ストレスに悩まされている人のなかには非常に偏った食生活の人がいます。とくに、若い独身男性やダイエットを気にする女性のなかで、栄養のバランスが悪いために軽い「うつ」になっている人を見かけます。食事は脳にとっても大変重要な栄養源ですから、食生活が貧弱なためにメンタルヘルス不全になることもあるのです。

「うつ」がなかなか治らない原因が意外にも食生活にあったというケースもあります。

脳細胞はブドウ糖をエネルギー源にしていますので、脳が健康に働くためには糖分が必ず必要です。頭脳労働が続くと甘い物が欲しくなるのはそのためです。次に重要なのはタンパク質。脳の神経伝達物質のもとになる成分の多くはアミノ酸ですから、豆類や肉類をとらないとそれだけで、うつ傾向になってしまうこともあります。また、豆類や肉類には神経の働きを正常にし、心身の疲れを解消させるビタミンB群などが多く含まれています。

小魚にはイライラ、不眠、興奮状態などを改善する働きがあるカルシウムが豊富で、各種ビタミンも含まれています。なかでも、ビタミンDはカルシウムの吸収に必要です。ストレス症状を改善するだけでなく、骨粗しょう症の予防にもなります。

サンマなど背の青い魚の脂肪分には、脳の働きを活発にするDHA（ドコサヘキサエン酸）と血栓を予防するEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれ、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、認知症や生活習慣病の予防にもなるでしょう。

昆布、ワカメ、海苔などの海藻は低カロリーでカルシウムやマグネシウム、鉄分などのミネラル、各種ビタミンが豊富です。とくに、マグネシウムは、からだの機能の維持や調節に不可欠な栄養素で、ストレスからくるさまざまな症状の改善に役立ちます。

活性酸素対策としてのビタミンCやEの大切さはよく指摘されますが、脳の健康には糖分や脂肪、タンパク質、各種ミネラルもたいへん重要です。とくに、ダイエットをしている人は注意が必要でしょう。最後に、家族や友人と楽しみながら美味しく食べることも大切です。



Self健康相談室



0120-556-387

詳しくは裏面を
ご覧ください



♡ 心の知恵袋

職場での幸福度を高める秘訣 共同体感覚

心理学者のアドラーは、人が幸福感を覚えるいちばんのカギは「共同体感覚」であり、心の健康には欠かせないものであると述べています。

人は太古から助けあうことで厳しい自然の中で生き抜くことができ、仲間を失うことは死さえも意味しました。現代社会では分業によって、一人では達成できないことを成し遂げ、今日の豊かさを築いています。人とつながり、互いに助け合うことが人間の原点であり、幸福感の源です。

この「共同体感覚」が組織内に育つには、自分の居場所があるという「①所属感」、周りの人たちは自分の味方であるという「②信頼感」、そして自分

①所属感

②信頼感



③貢献感

は周りの人の役に立っているという「③貢献感」の3つが大切です。

どうでしょう。皆さんの職場ではこの3つを十分に得られているでしょうか。ほんの小さなことでもかまわないので、日頃から感謝の言葉をたくさん伝えてください。皆さんの職場に「共同体感覚」を育てることができます。

例えば、「〇〇いいね。すごく助かったよ。ありがとう」、「いつもご配慮いただいて嬉しいです」など、ちょっとした一言が「幸せな職場」に役立ちます。ぜひ心掛けてみてください。

心の健康相談 Q&A

Q 大きな仕事を任せられ、やる気もあったのですが、業者や上司とうまく行きません。眠れないことも多く、微熱も続いています。どうすればよいでしょう。

A 大きな仕事だとそれだけプレッシャーも強くなりますが、さらに業者や上司との人間関係がスムーズでないとすれば、相当に大きなストレスになっているのではないのでしょうか。

仕事が心配になって眠れなくなるのもうなづけます。よく眠れない状態が続くと、心身へのダメージも懸念されます。このままではさらに体調を崩しかねません。

現状のまま我慢していても、決して良くはなりません。早めの対策が必要です。

まずはお近くの心療内科やメンタルクリニックにて診察を受け、体調の回復を優先させてください。その上で診断結果も含め、上司や人事部と早めに相談されることをお勧めします。仕事も大切ですが、健康には代えられません。



「心とからだの相談室」のご案内(無料)

Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。