



# ストレスを溜めないために

コロナ禍の中、友人や離れて暮らす家族と会えない、飲み会が出来ないなど、楽しみや発散の場が減り、制限の多い生活の中で強いストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。ストレスを感じたら、十分な休養と栄養を意識してみましょう。食事の内容や環境を工夫するだけでリラックスにつながります。



## ストレスに強くなる食習慣

習慣作りのポイントは…  
精神の興奮状態をやわらげ、  
消耗した栄養素をしっかり補うことです。

神経の興奮を鎮め、  
精神を安定させる作用  
を持つ栄養素の補給

カルシウム

マグネシウム



ビタミンC

タンパク質

ビタミンB群

ホルモンの材料となる  
タンパク質や、  
その合成に不可欠な  
ビタミン類の補給

## ストレスを解消する食べ方について

### ストレスをためる食生活



偏食



欠食



暴飲暴食



ながら食べ

楽しい食環境作りで心の栄養を補給し、  
ストレスを解消することも大切です。

偏食・欠食・暴飲暴食・ながら食べなどの食生活では不規則になりがちで、ストレスにさらに拍車をかけてしまいます。どんなに忙しくても1日3食、きちんと落ち着いて食べることがストレス対策の基本です。

美味しいものを楽しくリラックスして食べることが  
ストレス解消には何よりも大切です。  
コロナ禍で外食を楽しむ機会は減少していますが、  
自宅で料理を楽しんだり、テイクアウトや  
デリバリーを利用し、「リモート飲み会」で友人や  
離れた家族との食事やお酒を楽しむのも、気分  
転換になるでしょう。  
変化をつけて食事時間を楽しみましょう。

### ストレス解消の食事ポイント



美味しい・リラックス



たのしい



団らん

(あらかじめ料理は個々に取り分けて、大皿は避けましょう)

ストレスを溜めない為に、日々の食事生活を意識して過ごしましょう♪