

トークルームだより

令和5年9月1日発行
大内中学校
教育相談係

心の病を予防する食習慣

参考資料：中学保健ニュース

うつうつとした気分が続くのを予防するためには、ストレスの対処だけではなく、バランスのよい食事をする、運動をする、夜更かしをせずに十分な睡眠をとる、といった生活習慣を身につけることが大切です。

①朝食を食べよう

朝食をとることで体内の栄養状態がよくなり、日中の活動量が増えることで、うつ病を発症するリスクを減らす効果があります。

②うつ病予防に有効な栄養素

以下の栄養素が不足するとうつ病のリスクが高まり、補充することで症状が改善されると言われています。

ビタミンD

きのこや魚などから摂取したり、日光を浴びることで体内で生成されます。



葉酸

神経伝達物質の合成に関係する栄養素で、不足すると脳の機能が低下します。

野菜やレバー、大豆製品などに多く含まれています。



EPA・DHA（魚の油）

脳の発達や機能を高める働きのため、血液をさらさらにする効果もあります。



ミネラル

鉄分が不足すると、イライラしたり疲れやすくなったりと、うつ病に似た症状がでます。

亜鉛も心の安定に影響しています。



脳がストレスを受けて発症する
うつ病の症状

- ☐ 気分が上がらない
- ☐ 今まで興味があったことがつまらなく感じる
- ☐ よく眠れない・寝ても寝たりない
- ☐ 体や頭が働かない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 自分に自信がもてない
- ☐ 集中できない
- ☐ 消えてしまいたいと思う



上記の症状が5項目以上該当し、2週間近く続いている場合、うつ病と診断されることがあります。ガマンせずに受診しましょう。

③腸内環境を整えよう

乳酸飲料やヨーグルトを意識して食べましょう。

キ リ ト リ 線

坂本SC来校日 9月…25日(月) ★坂本先生に相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください。

★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前

どんなこと?