



# 不調 感じていませんか？

この頃何だかやる気が出ない…、憂うつだ…、イライラしてしまう…、など感じることはありませんか？その不調の原因、普段の食生活と関係があるかもしれません。今回は食事とメンタルヘルスの関係について紹介します。

脳が栄養不足だと思考や感情がうまくコントロールできなくなると言われています。管理栄養士の那須由紀子さんは「摂取できる食材に偏りがあるということは、取りこぼしている栄養素があるということ。栄養のアンバランスさが、イライラや不安、集中力低下のような形で、メンタルにも悪影響を及ぼしている」と指摘しています。

**タンパク質**と**鉄**って、例えばどんな食べ物？

心の健康を維持する上で  
大事な栄養素は  
**タンパク質**と**鉄**です！



鉄のフライパンでの  
調理もオススメです！



色々な種類のタンパク質と栄養素を取るようにならしてみよう。

それでも心の調子がすぐれない場合はぜひ学生相談室を利用してみてください！

**参考文献** 那須由紀子「疲れた心がラクになる食べ方大全」永岡書店

## 【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

mail : gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp



WEBからの相談予約も  
可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室	五橋			●		●
スケジュール	長町		★		●	
	中央	●	●		★	

● 神山：9:00～17:20 ★ 齊藤：10:00～18:00

※中央第2の学生さんは最寄りの中央キャンパス等をご利用ください。