

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：メンタル強くする食材

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



現代人は様々なストレスによってメンタル壊す方が増えているようです。  
厚生労働省はこれまで努力義務であった従業員数50人未満の企業も含めて全ての企業にストレスチェックを義務付ける方針を決めました。  
そこでメンタルを強くする取り入れやすい食べ物を理由を含めてご紹介したいと思います。

## 1. バナナ

バナナにはトリプトファンというアミノ酸が非常に多く含まれています。  
アミノ酸とはたんぱく質をつくるものです。  
このトリプトファンが分解されると気分を安定させたり、  
睡眠を良くしたり、満腹感を促し過食を抑制する効果がある  
**「幸せホルモンと呼ばれるセロトニン」**を作る主原料になります。  
ケールやアボガド、ほうれん草などもおススメなのですが、  
傷みやすいのですぐ調理しなければなりません。  
メンタルが落ち込んでいるときに調理するのは億劫かと思うので  
お手軽、どこでも購入できるバナナは優秀だと思います。  
それならトリプトファンのサプリ飲んでしまえば良いのでは？  
と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、  
トリプトファンは分子量は小さいのですが**脳の中に取り込みづらい**のです。  
取り込みやすくするものが**糖質とビタミンB6**です。  
これら全て含まれているバナナおススメします。



## 2. 玄米

メンタル強くする食事の基本は**微量栄養素**をきちんととるってことが大切です。  
糖質、たんぱく質、脂質の3大栄養素については皆さん結構関心があるのではないかと思います。メンタルにおいては  
ビタミンやミネラルといった**微量栄養素**というものが  
すごく関係しているってことが分かっています。  
微量栄養素というのは例えばエネルギーを燃やすのに、  
あるいはエネルギーを利用する上で必要になる  
カギのような役割をしてくれるのです。  
では微量栄養素って何？というところ。ビタミン、  
マグネシウム、カルシウム、食物繊維…とすごい種類です。  
これを**全部一度にとれるのが玄米**です！



玄米だけで十分な量かと言うとそうではありませんが  
ビタミンC以外の栄養素がほぼ含まれているので  
是非取り入れて欲しいです。  
玄米炊くのも億劫ということであればコンビニで買うオニギリを玄米や  
五穀米など雑穀米のものにしてみると良いと思います。

## 3. 緑茶

緑茶に含まれる**テアニン**という物質の  
効能について研究論文がたくさん出ています。  
例えば重症の鬱患者さんに対して8週間緑茶を飲むと  
**睡眠と認知機能の改善**が確認された研究や  
**統合失調症**の患者さんに緑茶を飲んでもらう研究で症状が緩和した論文、  
**認知症のリスクを10%減少**するという研究結果も出ています。  
風邪やインフルエンザ、コロナ予防にも緑茶は効果的です。



あくまで私が思うことですが「イヤなこと」というのは  
自分の思い通りにいかなくてストレスを感じることだと思います。  
それならば「自分の思い通りになること」と、  
「自分の思い通りにならないこと」を、切り分けて  
**「思い通りになること」は対策を考え**  
**「思い通りにならないこと」はそういうものだ」と割り切ると楽です。**

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人  
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会  
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220  
荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

