



動画でもご覧
いただけます



女性 こんにちは～！
晩御飯にお招きありがとうございます。
ご馳走になりましたー。
夫妻 いらっしゃーい！



夫 今日は「スパイシー豆腐カレー」つくったんです。
女性 お忙しいのに食事にご誘ってくれてありがとうございます。
妻 お仕事が大変でストレス溜まっているんじゃないかって
夫も心配していたのよ。



女性 うん、スパイシーで美味しいですね。
妻 今日は豆腐で作ったの。
豆腐は植物性のタンパク質でしょ。



女性 そうですね。
妻 たとえば、栄養面でもタンパク質をとることは大切。
そして、タンパク質を構成するアミノ酸でも
食事からとる必要のあるものが必須アミノ酸というの。
大豆製品や乳製品、穀類等には必須アミノ酸の中でも
トリプトファンというアミノ酸が含まれているの。



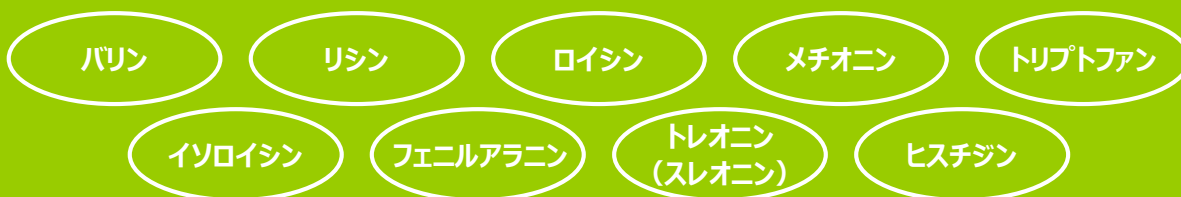
妻 このトリプトファンとビタミンB6が結合し、こころを
安定させる脳内ホルモンのセロトニンが作られるんだそうよ。
ストレスや疲労で、セロトニンの分泌量が減ったり、
働きが弱まったりするといわれているみたいで。
少しでも健康に良い食事って思って、
夫も頑張って作ってくれたみたい。
夫 ささやかだけど、疲れ癒してね。
女性 そうなんですかー。
お二人との和む時間をもてたことが何よりうれしいです。
こころの健康に食事も大切なんですね。



妻 バランスの良い食事は心身の健康にも大事だからね。
夫 いろいろな健康によい料理に挑戦してみよう。
女性 ストレスがあっても、
お互い無理ないペースで過ごせるといいですね。

心身の健康には **バランスの良い食事** も大切です。

タンパク質を構成するアミノ酸の中で9つの「必須アミノ酸」



それらは体内で生成されないためタンパク質を含む食事から取る必要があります。

こころや睡眠を調整して安定させる働きがあると言われている
「セロトニン」

喜びや快楽などに関係するドーパミンや、恐怖・驚きなどに関係するノルアドレナリンと並び、
こころの健康にかかわっている脳内の神経伝達物質です。

セロトニンは、ストレスや疲労で分泌量が減ったり、働きが弱まったりするといわれています。

【トリプトファン】 + 【ビタミンB6】 → **セロトニン**

「セロトニン」は、必須アミノ酸のトリプトファンとビタミンB6が結合して作られます。

【トリプトファン】 大豆・豆製品、乳製品、穀類などに含まれています。

【ビタミンB6】 玄米や小麦胚芽、牛、豚、鶏のレバー、マグロや鰹の赤身の魚などに含まれています。

ストレスを感じた時には、日々の健康的な生活にも目を向けてみましょう。

～ 1人で悩むより、まず相談を ～

こころの相談電話

(岩手県精神保健福祉センター内)
※土日祝日及び年末年始は除く

019-622-6955

相談時間／9:00から18:00

0570-064-556

相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30
夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

県内の 保健所	● 県 央 保 健 所 019-629-6574	● 大 船 渡 保 健 所 0192-27-9922	● 久 慈 保 健 所 0194-66-9680
	● 中 部 保 健 所 0198-22-2331	● 釜 石 保 健 所 0193-25-2710	● 二 戸 保 健 所 0195-23-9206
	● 奥 州 保 健 所 0197-22-2831	● 宮 古 保 健 所 0193-64-2218	● 盛 岡 市 保 健 所 019-603-8309
	● 一 関 保 健 所 0191-26-1415	相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00)	

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索

