



上司 とういわけで今月もお疲れさまでした。

部下 お疲れ様でした。



上司 今日はランチ慰労会をしたいと思います。  
疲れを癒し、こころが和む時間にしてほしいと思います。

部下 お食事会もいいですね。  
たまにそういう時間もあつたらいいなと思っていました。



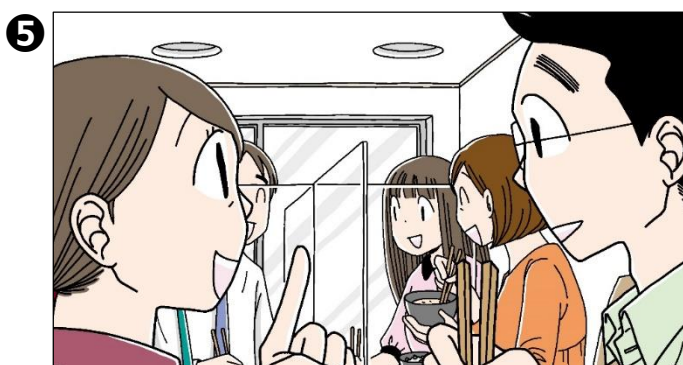
上司 ここでランチ会です。  
お互いにリラックスできる時間はストレス解消法の一つです。  
お互いに疲れをねぎらいながら、お食事を楽しんでください。

部下 今日は会議も疲れたし、美味しい食事を食べたいな。  
みんなとお食事するのも久しぶりですね。



上司 私は豆腐サラダも追加しようかな。  
豆腐のような大豆製品や乳製品、穀類などには  
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  
含まれているんです。  
ビタミンB6と結合して、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のだそうです。  
セロトニンはこころの安定に役立っているんですって。

部下 よくご存じですね！



妻 健康にいい、バランスのとれた食事って大切なんだよ。

夫 忙しいと食事のバランス悪くなりますけど、  
疲れている時ほど栄養バランス考えないとね。

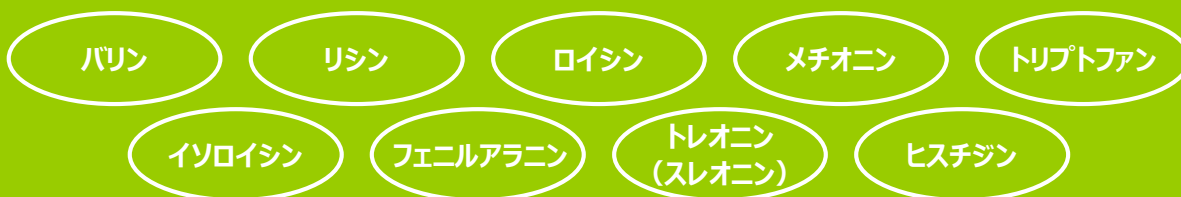


そして、何より、みんなとの和む時間を持つことも、  
ストレス解消に役立ちますね。

働く人にとっても、健康的な生活と、職場の良好な人間関係、  
お互いの支え合いで、ストレスを和らげることが  
心身の健康にとって大切ですね。

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 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

