要注意

メンタルヘルス不調と食生活

食生活が不規則な人は、メンタルヘルス状態が良くないという調査が報告されました※。

※　20 ～ 69 歳日本人労働者（4490 人）を対象とした早稲田大学らの調査（2021 年 8 月公開）

疲労感・だるい・気になることがある・
気分が落ち込んでいる・食欲低下など

メンタルヘルス不調と関わる 4つの食生活の不規則事項と対策

当てはまる人は注意！▼

①バランスの悪い食事

バランスを考えず
好きなものばかり選びがち

対策 主食・主菜・副菜を
そろえよう

②習慣的な朝食欠食

対策 牛乳やスープの
汁物系から始めるなど、
できることから習慣づけよう

③間食の頻度が多い

対策 1日200kcal 程度におさめよう

④夕食から入眠までの時間が短い

対策 夕食は、就寝の
2～3時間前には済ませよう

食生活を改善し、心身共に健康な生活を過ごしましょう！

参考：Association between Irregular Meal Timing and
the Mental Health of Japanese Workers
厚生労働省e-ヘルスネット

© 2021 シダックス栄養士会 N0.2202