

## ダイバーシティ相談室通信 2015年4月号 元気がでるゴハン

「何となく元気がでない時」は、ココロが疲れているかもしれません。そんな時は、カウンセリングを受けてココロをデトックスしましょう。セルフコントロールをする場合は、食事や運動に気をつけましょう。今回は、ココロとカラダに良い食事と運動をご紹介します。

### 1. 疲労とおもな原因

昔は肉体的な疲れが中心でしたが、近年ではストレスや毎日の生活習慣が原因で「慢性的なダルさ」や「朝の起きづらさ」、「不定愁訴（頭痛のような様々な身体症状）」を感じる人が増えています。

#### 原因①ストレス

強い、または長期間にわたるストレスは、脳内の神経伝達物質を減らし、思考力・集中力・判断力が低下。その結果、頭がボーッとします。



#### 原因②生活習慣

運動不足、栄養の偏り（特に野菜不足）、夜型生活は、慢性的な疲労感を継続させます。

#### 原因③病気

貧血、糖尿病、子宮筋腫、慢性疲労症候群などの病気が隠れていることがあります。

行先出所: <http://www.sesamins.org/effect/fatigue.html>

### 2. 元気がでるゴハンと運動

#### ① 1日 350g 以上の野菜と、海藻、果物、カルシウムをとる

##### <350g の野菜の目安>

【生なら両手で3杯】



【ゆでたら片手で3杯】



どうしても野菜・果物が不足するときは  
ジュースやサプリメントで補充しましょう！

ビタミン、ミネラルは体調を整え、  
気持ちを安定させます。



#### ②ウォーキングなどの軽い運動を続ける

平日の通勤時の 1-3 km 程度のウォーキング、就床前のストレッチ  
休日の散歩・水泳など、有酸素運動でココロとカラダをメンテナンスしましょう♪

#### 《4・5月の相談日：原則、毎週金曜日》

4月：3日、10日、17日、24日

5月：1日、8日、13日(水)、22日、29日

●HPの予約システム以外でも、メールと電話で相談を受け付けております。

京都産業大学ダイバーシティ推進室 カウンセラー（栗岡）

