



わかる！はかれる！見つけられる！
メンタル・チェックシステム
『マイ元気』

毎月7日は、
元氣チェックの日！
いい仕事をするために、
こころの健康習慣を♡



発行：ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp

それ、ストレス・サインです！



⑩

コーヒーが何杯でも飲める



サインの意味

ココロのスピード、上がっています。

「よーし、もっと集中してやるぞー。コーヒーがもうない。おかわりだ！」
勢いをつけるために、コーヒーを飲み過ぎてしまう時、気をつけましょう。

→コーヒーを飲むと、コルチゾールというホルモンが出て、脳を刺激させて、
元気にさせます。でも、コーヒーを飲みすぎてしまうと、コルチゾールは出過ぎ
てしまい、かえって疲れが出やすくなったり、不眠につながるの、要注意！



コーヒーが飲みたくなるのは、ストレスのせい。



ストレスがかかると、「苦味・酸味・甘味・塩味」を欲します。
コーヒー・チョコ・香辛料・ビール等の味をおいしく感じ、覚醒します。
ただ、刺激物は、とり過ぎると負担がかり、心身の不調につながります。

→高ストレスは、カフェイン・糖分・塩分を欲するので注意！

『自分のトリセツ⑩』をつくろう！

現状

どんなときに、
コーヒーを飲みたくなりますか？



理想

一番おいしく飲むシーンは
どんな時でしょうか？

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例) 1日のコーヒー量、コーヒーカップに3杯まで(マグカップではありません)。
(コーヒーの健康効果は、3杯まで。集中力をアップさせるには、ちびちび飲むと効果あり。)

私のトリセツ



『最高の一杯を味わうため』の私のトリセツ

～このいっぱいめにめぐりあえる幸せ～

「コーヒーは自分でいれるより、人にいれてもらう方がうまいんだ」映画かもめ食堂

現状

カフェイン・糖分・塩分は取りすぎ注意！と言われていますが、
毎日、どんな飲み物を、どれくらい取っていますか？

理想

コーヒー、スイーツ、しょっぱいもの、美味しいですね。
どんなモノを、どんなふうに、どんな場所でいただくのが理想ですか？



対策

好きな飲み物、食べ物ばかりとってはいは、栄養バランスがくずれ、不調になります。
好きなモノを末長くいただくために、気をつけたことがいいことは？

