



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

どんなストレス発散をしますか？



① 今日、たべる！

発散方法、例えば？

「自炊のススメ」

最近のお弁当・おそうざい・パンの加工食品、おいしいですよね～。
だからストレスがたまっている時は注意ですね。つい食べ過ぎたり、偏食になるので。

→ストレスがかかると、いわゆるストレスホルモンが出るのでイライラしたりします。
でも食べることで、ストレスがやわらぐホルモンが出ています。食べると、落ち着くのは
この仕組みのためです。ただ食べ過ぎ、偏食は、逆にストレスを増やすので、要注意。



「腹ペコ・高ストレス」の時には、買う物に注意！



食いしん坊さんにとって、ストレスがたまった時、食事には気をつけたいですね。
味わって食べられている時はいいのですが、早く解消しようと、手近な加工食品を
食べ過ぎてしまうことも。料理をつくりながら、おいしく気分発散できるといいですね♪

→「いくらでも食べられる」魔法には、気をつけましょう！

『自分のトリセツ①』をつくろう！

現状

食べ過ぎ・飲みすぎに
なっていませんか？

理想

楽しく食べて、
カラダもココロも喜んでいる！

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例) 腹ペコ・高ストレスの時には、生鮮食品を買う。
(旬な食材は、自然のおいしさが一番引き出され、栄養もたっぷり)

私のトリセツ



『おいしく食べるための』私のトリセツ

～あなたが食べているものを書いてごらん、
あなたがどんな人物か当ててあげよう(フランスの諺)～

現状

腹ペコ・高ストレスのときには、食欲をすぐに満たしたくなってしまいますよね。
食べ過ぎ、飲み過ぎの時、どんなモノをどれくらいとっていますか？

理想

おいしいものを、おいしくいただき、また食べたいと思える幸せ。
理想とする食事のとり方は？

対策

食べるストレス発散で、余計なストレスを増やさないようにしたいですね。
買い物、料理など、工夫できることはどんなことでしょうか？