



保健医療課  
田端 早苗 主任主事



# 食を育む ～こころに栄養を～



市は平成21年3月に庄原市食育推進計画を策定し、食育を通じて①「こころ」も「からだ」も元気な市民②緑豊かな自然を活かした地産地消のまち、を将来像に食育を推進しています。

食事は、自分の「こころ」と「からだ」に大きな影響を及ぼします。今の食事は未来の自分を作るといっても過言ではありません。食生活の課題はさまざまですが、一人一人が健やかでこころ豊かな生活を送るために、1日3回の食事をチャンスと捉え、現在の食、未来の食について考えてみませんか？



「1日3食を心がけ、バランスよく食べる」という一般的によく言われていることに加えて、こころの栄養として注目されているのが、トリプトファンという栄養素です。トリプトファンには、精神安定・鎮痛・睡眠効果・抑うつ症状の緩和などの働きがあります。トリプトファンを多く含む食品を積極的に食事に取り入れましょう。

## ◆こころも元気に◆

**食育とは**

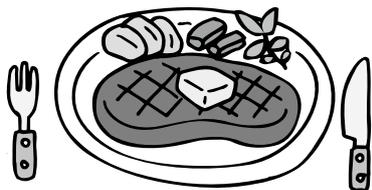
○さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

○生きるうえで基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの

とされています。

### トリプトファンを多く含む食品

- ・味噌や納豆などの大豆製品
  - ・牛乳やチーズなどの乳製品
  - ・卵
  - ・肉
- など



**そのほかにも**

- ★ビタミンB6(サバ・サンマ・カツオ・マグロ・にんにくなど)
- ★鉄分(レバー・小松菜・ひじき・肉・魚・大豆製品など)
- ★ナイアシン(カツオ・イワシなど)

といった栄養素と組み合わせることで、ストレス予防になります。

穏やかな気持ちもまず食事から実践してみませんか？