セルフケアの方法



食事

バランスの良い食事は
心身ともによい効果をもたらします

〈食事内容〉

- 野菜を多めに、塩分・脂質・糖質を控えめにしましょう



- 肉・魚・卵・豆類などの良質なたんぱく質をとりましょう



- 青魚に含まれるDHA・EPAには抗うつ効果が期期できます



- 緑黄色野菜にはメンタルヘルスに重要な葉酸などのビタミン類が多く含まれています



〈食事時間〉

- 朝ごはんをしっかり食べましょう



- 夕食は就寝の2時間以上前に済ませましょう



運動

運動をすることでストレスホルモンの減少やリラックス効果が期待できます。
また、寝つきを良くし睡眠の質も改善します。



〈ポイント〉

息が上がらない程度の
有酸素運動を行う
（ウォーキング、ジョギング、水泳など）

目安：1日60分（8,000歩）

+10分
運動習慣がない人は
今より+10分多く歩くことから
始めてみましょう

外で運動をするとさらに効果大！
日光を浴びることで心を安定させる
作用がはたらきます





参考：厚生労働省

那覇市医師会生活習慣病検診センター