

## こころの反応に対処する【食事編】

新型コロナウイルスの拡大によって、自粛を始め、生活全般に大きな影響を与えています。それによって、皆さんの心や体には、様々な変化や不調が生じやすくなっていると思います。

こうした危機状況において、不安や怒り、寂しさなどネガティブな感情や、心身の不調が起こることは、自然な反応です。そのことを理解した上で、紹介したポイントも参考に、今出来ることから対処していきましょう。



栄養のあるものを美味しく食べることは、心身の健康を保つだけでなく、前向きに過ごすためのエネルギーにもなります。

外食や買い物も自由に出来ない中ですが、無理のない自分なりの工夫で、体と心に栄養をチャージしましょう

◇出来るだけ3食食べる。食べない・食べ過ぎに注意。

：時間を決めて食べることで、生活リズムの維持にもつながる

：朝、食欲がない場合、ヨーグルトやスープ、温かい飲み物を飲むだけでもOK

：食事に集中する（スマホを見ながら、作業しながらの‘ながら食べ’は避ける）

◇食事の支度が面倒な時は、上手に手を抜く。

：コンビニ、レトルト食品、テイクアウトも活用して、無理せずに

◇栄養バランスに気を付ける。

：簡単に食べられるカップ麺やレトルト食品だけでなく、野菜やたんぱく質も摂る

：冷凍のカット野菜、豆腐、卵などをうまく使う

例：レトルトの味噌汁+レンジで温めた豆腐

例：レトルトのカレー+冷凍のカット野菜+ゆで卵

◇間食に注意する。

：おやつは、気持ちの切り替えや適度な休息に有効だが、時間や量を決めるなど工夫を

◇水分補給を心掛ける。

：熱中症の予防、乾燥防止のため、こまめな水分補給を（1時間に1回程度を意識）

：冷たい飲み物、甘い飲み物、カフェインの摂りすぎには注意

◇アルコールとの付き合い方を考える。

：息抜きや楽しみのために、適度に飲むのはOK。

：気持ちを紛らわすため、あるいは、寝つきをよくするための飲酒はNG！！

😊手を動かし、目の前の作業に集中する料理は、息抜きや気分転換に有効です。手間や時間が掛かる料理やお菓子にチャレンジしたり、「ちょい足しレシピ」を開拓したり、食べることを楽しんでみましょう。

