

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：松岡恵子  
Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>

### 朝ごはんを食べてシャキッと一日をスタート！

みなさん、朝ごはんを食べていますか？厚生労働省のデータによると、朝ごはんを食べない 20 代～60 代に当たる人の割合は、約 30% であるといわれています。朝ごはんを食べなくても平気という人も中にはいるかもしれませんが、まずは下のチェックリストで当てはまる項目がないかを確認してみましょう。

#### 朝ごはんを抜いた状態で仕事をしていてこんなことを感じませんか？

- 仕事をしていてもなんとなくイライラする
- 集中力が続かない
- いつもより記憶力が下がっているような気がする
- 元気が出ずにボーっとする時間が多い



1 つでも当てはまった人は意識的に、朝ごはんを食べる習慣をつくるといいかもしれません。

#### ●朝ごはんは脳の活動とその日の作業効率にも影響してくる！？

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものだと言われています。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまい仕事でも自分の本来の力を発揮できないこともあるかもしれません。

農林水産省「朝ごはんを食べないと？」<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/about.html> より

#### まずは簡単な食事からはじめてみましょう！

##### ポイント！

①食べやすいものから  
朝起きてすぐに牛乳や水、野菜ジュースなどの飲み物を飲んだり、果物など食べやすいものから食べてみましょう！



②朝ご飯を食べやすい準備を  
前日に朝食をとり分けて置く、冷凍おにぎりやパンを用意しておくなど食べやすいように準備をしておきましょう！



③生活を整える  
いつもより 5 分早く起きる、夜食を控えるなど無理のない範囲でやってみましょう！



みなさんも朝ごはんを食べて、脳とからだを目覚めさせ元気に一日を過ごしましょう！

#### <EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>