



動画配信中



パスワード  
健保会館スタッフまで

波立つ心もリラックス♪

# 食事でストレス対策講座

なんだか気持ちがどんよりしたり、イライラしてしまうことってありませんか？  
一時的であればまだしも、長期的に続くとならいますよね。  
もしかしたら食事を気を付けるだけで解決するかもしれません！  
幸せホルモンと呼ばれる『セロトニン』の分泌に関する栄養素等の取り方をお伝えします

## こんな人におすすめ

- ・ 最近、気持ちがどんよりしたりイライラしやすい人
- ・ 気持ちをコントロールしやすいよう日々の心の状態を整えておきたい人
- ・ マネジメントに関わる立場の人



## 参加者の声

- ・ 食事とストレスが関係しているのは驚きでした！ 本日教えてもらった食材でストレス対策したいです (30代女性)
- ・ 普段からストレスが溜まりやすいので、セロトニンを増やせるように食事を意識したいです。(50代男性)

URL: <https://survey.zohopublic.com/zs/IhBTth>  
視聴期間 2024/4/1～2025/2/28