

# 幸せと食事の結びつきについて



皆様、突然ですが、幸せを感じるのとはどんな時でしょうか？

幸せを感じるタイミングは、人それぞれ違うと思います。ですが、**誰もが幸せを感じるために必要なこと**があります。

それは・・・「**食事**」です！！

え！？本当？ それは違う！と思われるかもしれませんが。ですが、しっかりと根拠に基づいた事実です。

この内容は、どうしても皆様にお伝えしたいことです。どうか、最後までご覧になってください。

## そもそも幸せって何？

幸せの正体は、「幸せホルモン」と呼ばれる脳内物質が分泌された状態です！！

幸せホルモンの種類とその効果は？	ドーパミン	・喜びや快楽を得られる
	セロトニン	・精神を安定させる
	オキシトシン	・安心感を感じられる

## 幸せを感じるためには？

皆様が幸せを感じるのとはどんな時でしょうか？

- ・まったり過ごす時間
- ・趣味に没頭する時間
- ・家族で過ごす時間
- ・仕事で成果が出た時
- ・友人と遊んでいる時
- ・褒美をもらった時 などなど



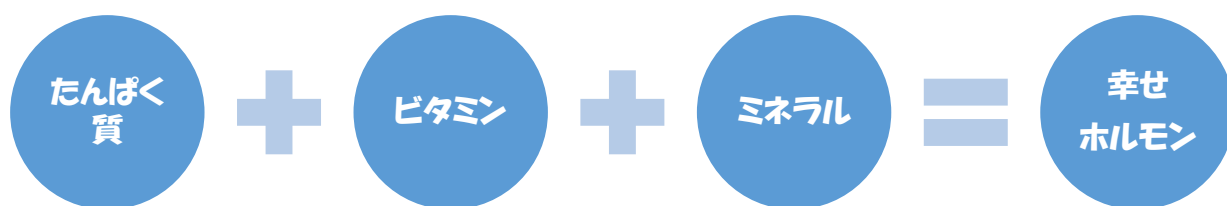
## 食事との結びつきは？

どれだけ幸せを感じられるような刺激があっても、  
幸せな気持ちになれないとき・・・

脳内では、幸せホルモンの不足が起きているかもしれません。

その不足が起きる理由は、「**栄養不足**」です。

幸せホルモンは、食事から得た栄養を材料として体内で作られています！！



## 食事で幸せを守るには？

### まずは

- ・朝、昼、晩ごはんをきちんと食べることで◎
- ・栄養バランスの良い食事を食べることで◎

### さらに

- ・苦手な食べ物が減り、好きな食べ物が増えると◎
- ・家族全員そろって楽しく笑顔で食べることで◎
- ・親子で料理を一緒に楽しく作ることで◎



皆様、長々と失礼いたしました。  
最後までご覧頂き、ありがとうございます！！  
**食事**がもたらす**幸せ効果**は**絶大**ですが、  
裏を返すと**欠食**や**偏食**の**恐ろしさ**が明らかです…。

食事が原因で幸せを損なってしまわないように、  
少しでも多くの幸せを感じられるように、  
**望ましい食習慣**と、**食への愛**を育て参りましょう！