

【セミナー動画無料公開】精神栄養学×自然派イタリアン
「心のレジリエンスと食～ストレスに負けない食～」

東京ガス食情報センターは、「心のレジリエンスと食～ストレスに負けない食～」をテーマに2021年2月に開催したセミナーの動画をホームページで無料公開しました。ご家庭でもできる「心を整えるために必要な栄養素を含むオリジナルメニュー」の実演もありますので、ぜひご覧ください。

https://home.tokyo-gas.co.jp/shoku/torikumi/seminar/index.html#seminar_vol03



コロナ禍により、これまでにない大きなストレスを抱えている方が増えています。「ストレス」や「うつ病」が身近になってきている現在、「ストレスを跳ね返してどのように心の健康を保つか」は大きな関心事の一つではないでしょうか。

心の健康と食の関わりは大きく、毎日の食習慣や食事内容を見直すことで、ストレス耐性を強くすることができます。そこで東京ガスは今回のセミナーで、【心の健康を保つための食事】について提案しました。



精神栄養学の第一人者である功刀浩氏には日々の食事が身体だけでなく心の状態も左右することを解説いただき、自然派イタリアンのトップシェフである植竹隆政シェフには、野菜や魚介類、オリーブオイルなどを主とした地中海式食事のポイントを取り入れた、ストレス耐性を高める料理を実演していただきました。

東京ガス食情報センターでは、食の栄養・健康面だけでなく、精神的・社会的側面までカバーするような幅広い情報をお届けしたいと考えています。今後もこのような「人生を豊かにする『Well-Being な食』」を提案して参りますので、どうぞご期待下さい。