**食事とメンタルヘルス**

食事とメンタルヘルスのつながりは、ウェルビーイングにおいて重要な役割を担います。今月は、食事との前向きな関係を育み、全体的な健康とウェルネスをサポートするのに役立つリソースをご紹介します。ワールドキャンサーデー（世界対がんデー）にちなんで、がんと闘う人と介護者をサポートするための追加リソースをご覧ください。

|  |
| --- |
| **今月のエンゲージメントツールキットには、以下のものが含まれています。**  以下に関する**特集記事**：   * 「良い」食べ物と「悪い」食べ物は存在しない理由と、All Foods Fit（オールフーズフィット）のアプローチを取り入れる方法 * 摂食障害と食行動の乱れの違い * がんの診断、治療、回復がメンタルヘルスに与える影響と対処法 * がんの診断を受けた大切な人を思いやりを持って支える方法   摂食障害の兆候について理解を深めるための**インタラクティブなツールとリソース**  食事との健全な関係と不健全な関係について理解するための**クイックヒットガイド**  **メンバー向け**「忙しすぎて健康的な食事ができない」**トレーニングコース**  「家族を優先するリーダーたち」などの**マネージャー用トレーニングリソース** |

[ツールキットを表示する](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ja-JP)

**毎月の特集：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新トピック** — 毎月、新しいトピックに焦点を当てた最新のコンテンツをご覧いただけます。 |
|  | **その他のリソース** — その他のリソースやセルフヘルプツールにアクセスできます。 |
|  | **コンテンツライブラリー** — お気に入りのコンテンツにいつでも気軽にアクセスできます。 |
|  | **サポート・フォー・エブリワン** — 情報が有意義だと感じてくれる方にツールキットを共有できます。 |