



経営者・従業員の為の

健康ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会 管理栄養士 進士 美和

五月病に負けない！効果的な食事

五月病に負けない 生活環境を整えよう

五月病とは新しい環境に対応することができずに焦りやストレスを感じてしまい、気持ちが落ち込んでしまうことです。四月になると、新社会人になったり、部署が異動になったりして、環境が変わる人が多いですね。五月病対策のために、原因である疲れやストレスを溜めない生活を心がけ、十分に睡眠をとったり、外出や趣味に打ち込むなどしてリフレッシュするといいですね。そして食事に対する心がけて五月病を予防することができます。

五月病を解消するカギは セロトニン

セロトニンとは脳内の神経伝達物質の一つで、心の安定や睡眠に大きくかかわっています。セロトニンが不足すると、気分が落ち込んだり不眠になったりしてうつ病にもつながります。そのためにはセロトニンを分泌

する働きのある栄養素を摂ることが大切です。その栄養素とは、トリプトファン（必須アミノ酸の一種）、ビタミンB6、炭水化物です。大切なのはこれらの栄養素を意識しつつバランスよく食事を摂ることです。

- ①トリプトファン…神経伝達物質になる
乳製品 肉 魚 大豆製品 卵 など
- ②ビタミンB6…たんぱく質（トリプトファン）の代謝に関わる
肉 魚 さつまい芋 ナッツ類 バナナ など
- ③炭水化物…生成されたセロトニンを脳内に取り込む
穀類 イモ類 豆類（大豆を除く）

五月病を防ぐ生活習慣

○バランスよい食事を

主食・主菜・副菜の組み合わせ

せを心がけるとバランスのとれた食事になります。三度の食事がおにぎりだけ、カップ麺だけという方は野菜スープや豚汁、具だくさんの野菜、サラダ、納豆、肉・魚・卵料理等を加えてみましょう。

たっぷりの野菜や肉を入れた焼きそばやスパゲッティでもいいですね。三食を規則正しく摂ることも大切です。

○朝ごはんを食べよう

朝ごはんを脳を目覚めさせ、効率よくセロトニンが分泌される土台を作ることが大切。

○よく噛む

噛むこともセロトニンを脳に分泌させる効果があります

○誰かと一緒に楽しく食べる

セロトニンの分泌を活性化させるには、人と関わることも重要です。誰かと一緒に楽しく食べることで、心も豊かにしてくれます。

整った食生活を通し、心身ともに元気に過ごして五月病を乗り越えましょう！