



すばる六甲 栄養だより

5月病を防ぐための食事の3つのポイント



5月病は正式な病名ではありませんが、ゴールデンウィーク後に発生する心身ともに不調を感じる状態のことを言います。「やる気が出ない」、「気分が落ち込む」、「眠れない」などで、「外に出たくない」、「何をするのも億劫に感じる」などと感じたら、5月病の危険信号かもしれません。5月病を乗り越えるための食事のポイントは、とてもシンプルな3つです！

野菜の量を増やす

○野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。ビタミンがなければ、せっかく摂った糖質もエネルギーに変換されません。結果として、疲労物質が溜まります。



©REGIONAL.KIE

良質なたんぱく質をしっかりとる

○良質なタンパク質とは、肉・魚・卵・牛乳の動物性食品や大豆製品です。たんぱく質には体内の代謝に必要な酵素やホルモンを作り、酸素を運ぶヘモグロビンや体の中の情報伝達物質の成分であるなどたくさんの働きがあります。不足すると、体調の低下やうつ症状などが出たり、筋肉量の低下で痩せにくい体になってしまいます。



揚げ物やジャンクフードを控える

○揚げ物やジャンクフードは、脂質が多く含まれているため、消化する時の体への負担が大きく、特に高温の油で調理されたものを食べることによって、活性酸素が大量に体の中に取り込まれることで、老化につながり、集中力の低下や疲れやすさなどが現れてきます。

