



# すばる六甲 栄養だより

## 五月病を防ぐための食事の3つのポイント



五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、五月病の危険信号かもしれません。五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！

### 野菜の摂取量を増やす

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。



©DESIGNALIKIE

### 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。

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いです。

特に高温の油で調理されたものを食べることによって集中力の低下や疲れやすさなどが現れてきます。

