



2024年5月



五月病を乗り切ろう！

新生活にも慣れてきた時期、特に大型連休明けに心身ともに不調を訴える人が増えます。不調にならないためにも、食生活を見直してみましょう！

①五月病の原因

五月病はよく知られた言葉ですが、正式な病名ではなく俗称です。特にストレスや過労が蓄積されやすいこの時期は「セロトニン」の分泌が少なくなり、五月病と呼ばれる状態になりやすくなります。

五月病と切っても切れない関係にある幸せホルモンの「セロトニン」は脳内物質です。セロトニンには精神を安定させる作用があり、不足すると気分が落ち込んだり、不眠やうつ病などにもつながるとされています。

②五月病の初期症状

- ・食欲が落ちた
- ・頭痛やめまいがする
- ・眠れない、朝起きられない
- ・体調を崩しやすくなった
- ・やる気がない、集中力が落ちた など



③五月病にならないためには

- ・食事でセロトニンの分泌量を増やす
- ・趣味を楽しむ
- ・運動でリラックスする
- ・生活リズムを整える
- ・就寝前は電子機器を見ない



セロトニンを増やそう！



セロトニンは、チーズ・牛乳などの乳製品、ごま・ピーナッツ・卵・鮭・さば・サンマなどにも多く含まれます

- 一 肉や魚、大豆製品などトリプトファンを含む食材を摂る
- 二 バナナやさつまいも、かぼちゃなどビタミンB6を多く摂る
- 三 ごはんやパンなど炭水化物をたくさん摂る



不調になる前に、休養をとり、食生活を見直して、心身ともに健康に過ごしましょう！