



2026年5月

五月病を防ぐ生活習慣と栄養

ゴールデンウィーク明けは、生活リズムの乱れや環境の変化によるストレスから、「五月病」と呼ばれる心身の不調が起こりやすい時期です。

新しい職場環境や人間関係、生活リズムの変化などが原因となり、誰にでも起こる可能性があります。

こんな症状はありませんか？

- ・朝起きるのがつらい
- ・やる気が出ない
- ・食欲が落ちる
- ・疲れが抜けない
- ・気分が落ち込みやすい



五月病予防のポイント

① 生活リズムを整える

毎日同じ時間に起きて、体内リズムを整えましょう。

② 軽い運動をする

散歩やストレッチなど、軽い運動で気分転換をしましょう。

③ バランスの良い食事を心がける

3食しっかり食べることで体調が整います。

④ 一人で抱え込まない

悩みや不安は、家族や同僚などに相談してみましょう。

積極的にとりたい栄養素

ストレス対策には、**神経の働きを整える栄養素**を意識してとることが大切です。

ビタミンB群

疲労回復やエネルギー代謝を助けます（豚肉・大豆製品・卵など）

トリプトファン

心を安定させるセロトニンの材料です（バナナ・乳製品・大豆製品）

ビタミンC

ストレス対策や免疫力サポートします（柑橘類・キウイ・ブロッコリー）

マグネシウム

神経や筋肉の働きを整える（海藻・ナッツ・豆類）



おすすめリフレッシュ方法

- ・散歩をする
- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・自然の中で過ごす



短い時間でもリラックスする時間を作ることが大切です。

疲れを感じやすい季節こそ、**食事・睡眠・運動の基本を大切にしましょう。**



ワンポイント

朝食を抜かないことが、心の安定にもつながります。
バナナ+ヨーグルトなどの簡単な朝食でもOKです。