

～栄養だより～

Vol.59 (2025年5月号)



【今月のテーマ】

五月病について

過ごしやすい季節になりましたね！

今月のテーマは「五月病について」です。

五月病とは？

新生活が始まり、新しい環境へのストレス等により、ゴールデンウィークの連休後あたりから無気力状態になることから名づけられました。
正式な病名ではなく俗称になります

主な症状

- ☐ 気分がふさぐ
- ☐ 考えが悲観的になる、ネガティブになる
- ☐ 集中力がかけ、ミスが増える
- ☐ 体がだるい、疲れやすい
- ☐ 食欲が落ちる、食欲が増える
- ☐ 夜が寝れなかったり、何度も目が覚めてしまう
- ☐ 頭痛や腹痛、身体的な不調がある



五月病を予防しよう！

○好きなことをする、個人の時間を作ろう

読書や好きな音楽を聴きたいし、副交感神経を高めよう



○しっかり睡眠をとろう

睡眠の質が大事になります！



就寝前にスマホ×、入浴は就寝 1～2 時間前にして自律神経を整えよう

○運動をしよう

軽い運動や、ウォーキング、ストレッチをして気分転換をしよう



○バランス良い食事を摂ろう

「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ミネラル」「ビタミン」を3食しっかり摂取しよう



～体内で「セロトニン」の分泌を増やそう！～

「セロトニン」とは、「幸せホルモン」とも呼ばれ精神を安定させる働きがあるといわれています。

セロトニンを増やすには、「トリプトファン」「ビタミン B6」「炭水化物」の摂取が大切です！

トリプトファン…乳製品(牛乳、ヨーグルト等)、大豆製品(豆腐、豆乳等)

バナナ、卵等



ビタミン B6…肉類(赤身肉、鶏肉等)、魚類(マグロ、カツオ等)、バナナ等

炭水化物…ごはん、麺、パン、芋類等



栄養相談受付中！

お近くのスタッフまで