

五月病

4月に新しい生活が始まり、ゴールデンウィークを過ぎると緊張の糸が切れたのか、からだがだるい、やる気が出ないなどの何となく調子が出ないと感じる「五月病」。食生活を見直すことで元気になります。

◇五月病予防の食生活

- ・朝食を毎日食べましょう。

規則正しい生活習慣がからだのリズムを整えます。

- ・食事はみんなで楽しく。

孤食は早食いや少食になりがちです。

- ・コレステロールも適度に取りましょう。

取りすぎが問題視されますが、必要量が取れていないと“うつ”になると言われています。

- ・精神力を高めるビタミンをたっぷり取りましょう。

パントテン酸(抗ストレス)、ビタミンB₆(神経の

働きを正常に保つ)、ビタミンB₁₂と葉酸(不足すると神経過敏に)、ビタミンC・

E、βカロチン(抗酸化作用)



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。