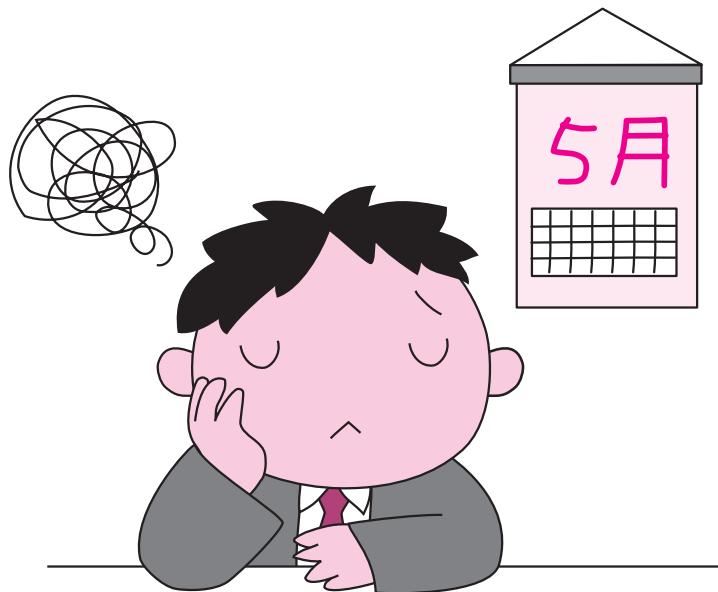


～五月病～

新しい生活から約1カ月、ゴールデンウィークの長い休みをきっかけに疲れがでたり、やる気がなくなったりしてしまうことを五月病といいます。新しい環境は自分が思っている以上に心身への負担がかかっているのです、しっかり対策をとりましょう。

- ◆**気分転換**……………休日は趣味など自分の好きなことをして気持ちを切り替えます。
- ◆**十分な休養**……………早めの睡眠で時間をしっかりととり、疲れをためないようにします。
- ◆**栄養のポイント**…ストレスを感じるとタンパク質を多く消費するので、肉・魚・卵・大豆製品などを摂るように心がけます。またビタミンCを摂る事で、細胞をストレスから守ることが出来ます。牛乳はカルシウムやマグネシウムを多く含むので、イライラを予防してくれる働きがあります。ON・OFFを切り替えて、からだも心もリフレッシュしましょう!!



 **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。