

五月病

不安・無気力・不眠・やる気が出ないなどの症状がある場合は五月病の可能性があります。五月病はストレスが原因で引き起こすことが多いと言われますが、進学や就職で親元を離れ、食事がしっかり取れず必要な栄養が取れないことが原因の場合もあります。

食事は一汁二菜(主食・主菜・副菜)に組み合わせ、バランスの良い食事を心掛けましょう。

<積極的に取りたい栄養素>

- ・ **ビタミンB群**…神経疲労の改善が期待できます。不足すると食欲不振の原因になります。

食材：バナナ、ウナギ、さつまいも、豆類など

- ・ **ビタミンC**……不足すると不眠やイライラの原因。野菜や果物を意識的に食べると良い。

食材：新キャベツ、ピーマン、アスパラなどの5月が旬の食材など

野菜以外ではイチゴ、カツオ、わかめなど

- ・ **カルシウム**……不安やイライラの原因。カルシウムには神経伝達を正常な働きにする効果もあります。

食材：小魚・乳製品など

