

食事で5月病対策

新年度に入り、慌しく4月が過ぎ、ゴールデンウィークでリフレッシュして「さあ明日から・・・」と意気込む人もあれば、五月病におそわれる人もあるようです。

五月病の症状としては、「やる気が出ない」「ボーッとする」「憂鬱になる」などがあります。

イライラを解消したり、緊張を和らげるには、カルシウムやビタミンCが有効とされています。また「疲れたときには甘いものが良い」などとも言われます。しかし、甘いものでも「白砂糖は控えたほうがよい」と考えられています。白砂糖をとると血糖値が急上昇し、その血糖値を下げるために体内でインスリンが働き、一瞬

にして低血糖状態になってしまうそうです。低血糖状態が続くと体内ではアドレナリンが分泌され、神経が興奮状態となるため、白砂糖

よりも血糖上昇率が低い甜菜糖（てんさいとう）が良いそうです。他にもタマネギ、ニラ、大葉しそ、レタス、セロリなどの香りのある野菜には神経をリラックスさせる効果があると言われています。

