

月替わり健康情報

★5月病ってどんな病気？★

体がだるい、やる気が起きない、集中力の低下、ネガティブな思考、頭痛、腹痛、食欲低下、など症状は様々ですが一過性のものが多いです。

★5月病の原因★

どんな人でも五月病になる可能性があります。新しい環境についていけない、配属先の仕事が合わない、職場環境がストレスに。引っ越しなど、生活環境の変化もストレスの原因。新社会人や進学先での人間関係がうまくいかない等ストレスになることがあります。受験や進学など大きな目標を達成した時期や、環境が変わったことで周りに上手くなじめない人などはストレスをため込みやすいので注意が必要です。



★会話でストレスを解消しよう★

同僚や同期、家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切に。悩みを話すことでストレス解消になります。食事も1人で食べる「孤食」はなるべく避け、リラックスできる時間を増やすことにつなげていきたいものです。



★栄養バランスのとれた食事を心がけよう★

食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、とりわけ感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは動物性タンパク質に多く含まれる「トリプトファン」を原料に合成されます。



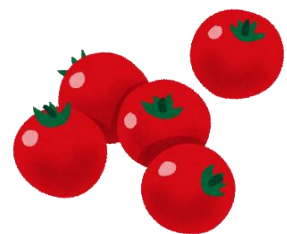
★質の良い睡眠のとり方★

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの生活習慣を身に付けましょう。

★オフの日の過ごし方★



オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。体を動かすこともストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。



★こんなものを食べよう★

ビタミンC・・・キャベツやトマト、ピーマン類、グレープフルーツ、ブロッコリー、きうい。

ビタミンB1・・・豚肉や卵、牛乳、玄米、豆類。



トリプトファン・・・肉・魚・豆・乳製品。

★元気を出そう！大豆とシーチキンのトマト煮★

材料

カットトマト（紙パック） 1つ

豆乳・・・200cc 大豆水煮・・・150g

タマネギ・・・1個 シーチキン缶・・・1個

チーズ・・・好みの量 油・・・大さじ1

1. タマネギを粗みじん切りにします。
2. フライパンに油を引きタマネギをしんなりするまで炒めます。
3. 水を切った大豆水煮を加えさらに炒めます
4. 豆乳、カットトマトの順で入れ混ぜます、ふつふつと沸騰したらシーチキンを入れ弱火にして15分程煮込みます。
5. チーズをまぶし蓋をして弱火にしてチーズがとろけたら完成です！（写真は彩りにブロッコリーを添えています）

