

近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識 ストレスに負けない体作り編～5月号

新年度が始まりもう一ヶ月が経ちました。この時期は、緊張していた気持ちがだんだんとゆるみ、特に一年生は環境の変化が大きく体調を崩す人が増えてくる時期です（いわゆる五月病）。そこで今回は、五月病についての知識と、五月病に負けない食事・栄養についてご紹介したいと思います。

五月病とは、..

正式な病名ではなく、五月の連休後、なんとなく体調が悪い、やる気が出ない、気分が落ち込む、食欲がない、眠れないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことを言います。これは誰にでも起こる可能性があります。五月病を予防するために、摂取すると良い**栄養素の効果と食材**を紹介します。

☆トリプトファン

トリプトファンは睡眠や精神安定に関わるセロトニンという物質を体内で生成します。

→**肉や魚、乳製品、大豆、大豆製品、ナッツ類**に多く含まれる



☆ビタミンB₆

トリプトファン→セロトニンを生成する際、ビタミンB₆は欠かせません。

→**肉やサンマ、イワシなどの青魚**に多く含まれる



☆炭水化物

トリプトファンの吸収を良くするには炭水化物が必要です。但し、摂りすぎは禁物！

→**穀類、芋類、果物**に多く含まれる



コラム

新型コロナウイルスの変異株に注意

感染力が従来株よりも強い可能性がある、変異したウイルスが報告されています。

1. N501Yに変異がある変異株

→従来株よりも**感染性が増している**ことが懸念されています。

2. E484Kに変異がある変異株

→従来株よりも**免疫やワクチンの効果を低下**させる可能性が指摘されています。

変異株であっても**3つの密の回避**や**マスクの着用**、**手洗い**などの対策はこれまでと同様に**有効**です。
対策の徹底を心掛けましょう