

近大農学部 医務室だより



～栄養豆知識 五月病に負けない体作り編～ 5月号

新年度が始まりもう1か月が経ちました。この時期は緊張していた気持ちが徐々にゆるみ、特に1年生は環境の変化が大きいので、ストレスが溜まりやすく軽いうつ的な気分に見舞われることがあります（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？

五月病とは正式な医学用語ではなく、五月の連休後、身体がだるい、疲れやすい、体調が優れない、よく眠れない、物事を悲観的に捉えてしまう、食欲がないなどの症状に見舞われることをいいます。五月病を予防するために、摂取すると良い**栄養素とその効果および食材**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。体内でつくることのできない必須アミノ酸なので食事の内容が大切になります。

→肉や魚、卵、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・B₁₂

セロトニンの合成に必要な栄養素です。

→カツオやマグロ、バナナ、ニンニク、牛レバーに多く含まれる



●カルシウム・マグネシウム・鉄

脳内伝達物質の合成に不可欠な成分

→干しエビ、パセリ、しじみ、きくらげ、ひじきに多く含まれる



～コラム～

新型コロナウイルス感染症が5月8日から季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」に移行しますが、引き続き基本的な「感染対策」は必要です。



手洗い・うがい



手指の消毒



換気



マスクの着用

【マスクの着用について】

マスク着用は、**個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本**ですが、感染拡大防止対策としてマスクの着用が効果的である場面などについては、マスクの着用を推奨します。

マスクの着用が効果的な場合

医療機関に受診する時、混雑した電車やバスに乗車する時、症状がある時など

