

# 近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識 5月のだるさ対策！栄養で整える五月病予防編～5月号

5月は気温差や環境変化が大きく、自律神経が乱れやすい時期です。実は腸内環境を整えることで自律神経とメンタルヘルスの両方をサポートできるんです！一石二鳥の健康対策として、ぜひ取り入れてみてください。

## なぜ5月に自律神経が乱れやすいのか？

・気温の急激な変化 ・ゴールデンウィークによる生活リズムの乱れ ・新学期や人事異動などの環境変化  
(これらの要因によって交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、様々な体調不良を引き起こす原因になります。)

## 自律神経を整える3つの重要栄養素

### マグネシウム



神経の興奮を抑え、リラックスを促進。ストレス時に急速に消費される重要ミネラル。  
→アーモンド、カシューナッツ、わかめ、ヒジキ、豆腐、納豆

### ビタミンB群



エネルギー代謝に不可欠。特にB1は脳や神経機能をサポート。ストレス下では消耗しやすい。  
→豚肉、レバー、卵、玄米、枝豆

### オメガ3脂肪酸



炎症を抑制し、脳の神経伝達をサポート。自律神経の安定に重要な役割。  
→サバ、サンマ、イワシ、アマニ油、エゴマ油

出典：名和株式会社  
：五月病を防ぐ！



## 腸内環境を整える3つの食品グループ

### 発酵食品

→味噌、納豆、ヨーグルト

【良質な菌を腸に直接届けます】

### 水溶性食物繊維

→ごぼう、オクラ、わかめ

【善玉菌の餌となり、腸内フローラを改善】

### オリゴ糖

→バナナ、玉ねぎ、はちみつ

【特にビフィズス菌など善玉菌を増やす】

## ～コラム～

## 気を付けよう食中毒！

汗ばむような暑い日も増えてまいりました。この時期より多くなってくるのが食中毒です。そこで「家庭で実践！食中毒予防！」をご紹介します。

### 【つけない】



- ① 正しく手洗いを
- ② 肉、魚ドリップ漏れ防止
- ③ パッキンもしっかり洗浄
- ④ 魚や野菜はしっかり洗う

### 【ふやさない】



- ① 生ものは最後に購入
- ② 料理は小分けにして保存
- ③ 弁当箱に詰めるのは冷めてから
- ④ テイクアウトの常温放置は要注意

### 【やっつける】



- ① 食材は中心まで加熱する
- ② 調理器具は清潔に
- ③ キッチンはいつも清潔に

出典：食中毒予防3原則編、農林水産省

