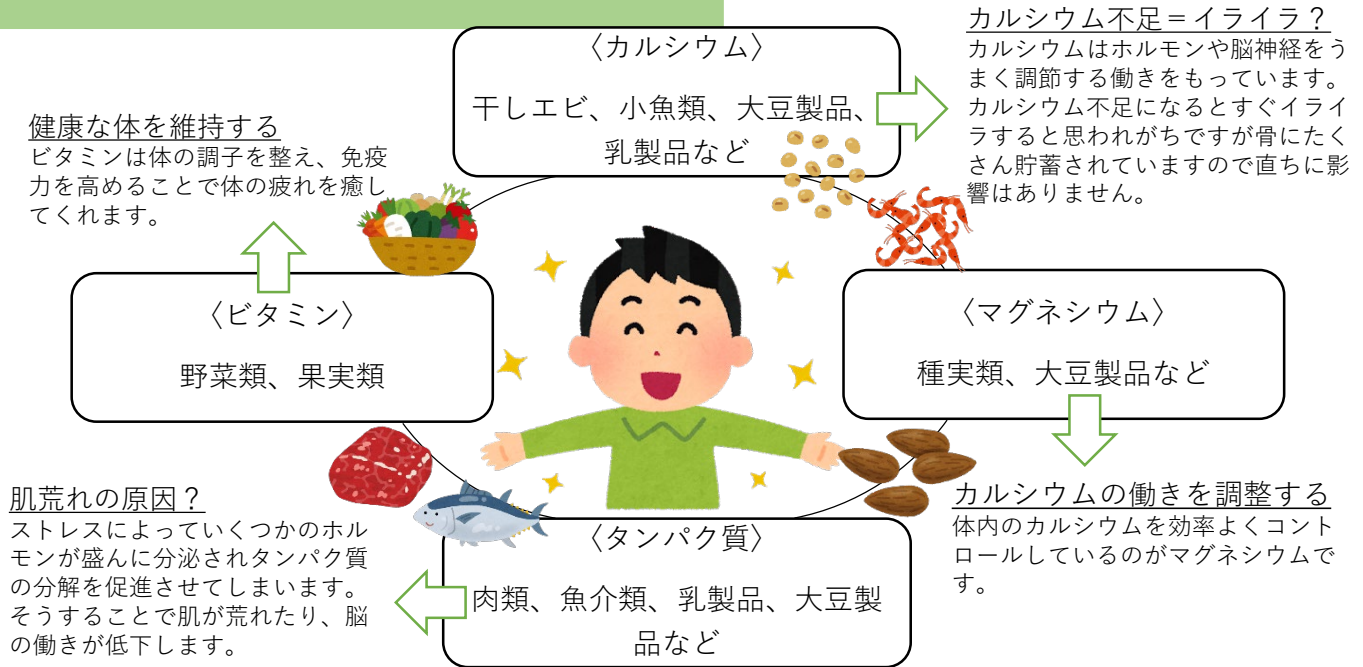


近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 ストレスと栄養素の関係編～ 5月号

新生活が始まって1か月が過ぎましたがそろそろ新しい環境には慣れてきましたか？「五月病」という言葉があるように疲れやストレスが出やすい時期です。規則正しい生活を送り、心と体を健康にしましょう。

ストレスに強くなる栄養素とは



気持ちを安定させてくれる幸せホルモン「セロトニン」

興奮した時に分泌されるホルモンの働きを抑えてくれることから気持ちを安定させてくれる幸せホルモンと呼ばれています。

どんな食材に多く含まれているのかというと、玄米、豆類、ブロッコリーなどのアブラナ科の野菜、バナナ、クルミ、ブラックチョコレートなどです。

副菜や間食として取り入れてみてはいかがでしょうか？

コラム

“アルハラ”について

アルハラとはアルコールハラスメントの略
アルハラの実態五項目

- ① 飲酒の強要
- ② イッキ飲ませ
- ③ 意図的な酔いつぶし
- ④ 飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤ 酔った上での迷惑行為



幹事の責任

- ① 飲めない人のためにソフトドリンクを用意すること。
- ② 「吐けばいい」ではなく「吐く人の出ない飲み会」にする
- ③ 酔いつぶれた人が出た場合は絶対に一人にせず最後まで責任をもたなければならない。
- ④ 未成年の飲酒は法律で禁じられています。
- ⑤ 飲酒運転を絶対にさせない。「飲んだら乗るな、飲むなら乗るな」