

三春病院栄養科だより5月号 食事で予防！五月病対策

五月病とは？

新年度が始まり1か月が経ち、疲れやストレスがたまってきている頃ではないでしょうか。

「五月病」は正式な病名ではありませんが、5月の連休の時期に現れる不調のことを指し、食欲不振や不眠などの身体的なものから、無気力などの精神的なものまで、症状は様々です。

環境の変化や人間関係によるストレス、疲労が主な原因と言われており「なんとなく体調が悪い…」

「仕事に行きたくない…」などと感じている方は、心と体からのSOSかもしれません。

予防のカギは ” セロトニン ”

セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質のひとつで、生活リズムや生態機能を整えたり、精神を安定させるという働きをもっています。セロトニンを十分に分泌させることで、大きなストレスにさらされても、気持ちや感情をコントロールさせることができます。

Q.セロトニンはどこで、何から作られる？



セロトニンの約90%は腸内で生成され、全体のわずか5%ほどが脳で生成されます。
つまり①生成場所である腸内の環境を整えること ②合成材料を摂取することが重要です。



①腸内環境を整える

●腸内の菌のバランスを保つことが効果的

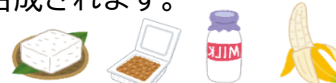
- ・水溶性食物繊維やオリゴ糖など、善玉菌のエサになる食材を意識的に取り入れましょう。
- ・発酵食品や乳酸菌、ビフィズス菌など、善玉菌そのものを積極的に摂取しましょう。



②合成材料を摂取する

●トリプトファン：大豆製品、乳製品、穀類、肉、魚、バナナ、ごま など

→セロトニンのもととなる前駆体は、必須アミノ酸であるトリプトファンから合成されます。必須アミノ酸は体内で合成できないため、食事から摂取する必要があります。



●ビタミンB群：カツオ、マグロ、鮭、赤身肉、ささみ、レバー、卵黄、アボカド など

→特にビタミンB6が重要で、トリプトファン同様セロトニン合成の材料となります。



メンタル安定レシピ～ユッケ風冷奴～ (1人分179kcal/たんぱく質15.4g /塩分1.2g)

【材料】2人分

- | | | | |
|-------|------|----------|------|
| ・豆腐 | 300g | ★しょうゆ | 小さじ2 |
| ・マグロ | 100g | ★ごま油 | 小さじ1 |
| ・アボカド | 1/2個 | ★コチュジャン | 小さじ1 |
| ・卵黄 | 1個 | ★おろしにんにく | 少々 |
| | | ★煎りごま | 少々 |



良質なたんぱく質たっぷり！
必須アミノ酸とトリプトファン
をしっかり摂れます♪

【作り方】

①マグロは刺身用ならそのまま、鰻の場合は2cm角に切る。アボカドも2cm角に切る。

②ボウルに★を入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。

③豆腐の水気を切って器に盛り、②と卵黄を乗せる。お好みでごまを振りかけて完成！