

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 66 平成26年5月号

5月病に負けない体を作ろう！

季節や環境の変化、疲労、不安、緊張など様々な負担からこの時期は特に不調を感じることも多いと言われています。栄養・睡眠・適度な運動を心がけましょう。

● 5月病とは？

環境が変わると、新しい生活に慣れるために肉体的にも精神的にも疲れてしまい、大きなストレスとなって心身に負担がかかります。

5月病は、通常一過性ではありますが、ストレスをためたまま引きずってしまうと登校拒否や入社拒否、うつ病など心の病の引き金になってしまうこともあります。

● 5月病の症状！

不安・焦りがある

やる気が起きない

疲れやすい

めまい・動悸がある

眠りが浅い

頭痛・腹痛

食欲がない



● ストレスに負けないために・・・！

ビタミンやミネラルの多い食事を摂ることが大切です。



特に！！

体の機能を調節する働きがある…

ビタミンC

ビタミンE

ビタミンB群

カルシウム

鉄

を積極的に摂りましょう！

ビタミンC [野菜、果物など]

ビタミンE [かぼちゃ、うなぎ、アーモンドなど]

ビタミンB群 [豚肉、大豆・大豆製品など]

カルシウム [牛乳、乳製品、小魚など]

鉄 [ひじき、ほうれん草、納豆、レバーなど]



おすすめメニュー

苺ヨーグルト



苺には**ビタミンC**が、
ヨーグルトには**カルシウム**が豊富です！