



五月病を吹き飛ばせ！！

新しい環境や立場になじめずに、スランプに陥ってしまう「五月病」が話題になる時期になりました。変化について行けないあせりや、ストレスが原因と言われています。必要な栄養素が不足しているとストレスを感じやすくなったり、ストレスに弱くなるなど、食とストレスには密接な関係があります。

★ストレスに強くなる栄養素★



体はストレスを感じると、体内環境を一定に保とうとして副腎皮質ホルモンを分泌します。この時にタンパク質の分解もなされてしまい、免疫力も低下してしまいます。抵抗力や免疫力を高めるために、良質なタンパク質を摂りましょう。



神経のいらだちを鎮め、精神を安定させる作用のあることから「心の安定剤」と言われています。また、心臓機能を正常に保ち、血圧を安定させる作用もあります。小魚類、大豆製品、乳製品に多く含まれます。



カルシウムの働きを調整する作用があります。精神を安定に保ち、筋肉や心臓の健康を維持してくれます。マグネシウムを多く含む食材には、ゴマ・クルミなどの種実類、大豆類、バナナ・藻類などがあります。



ストレスと戦う副腎皮質ホルモンの合成のために大量に消費されます。ビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力の強化につながります。レモン・メロン・柑橘類やピーマンなどに多く含まれおり、ビタミンB1は、豚肉・ピーナッツなどに多く含まれます。