栄養士だより 5月号

令和7年
NO-384
鹿島臨海産業㈱
砂山食品工場

ストレスに負けないための食生活
～腸の健康と食事～

五月病といえば、「やる気が出ない」「無気力」「気分が落ち込む」など、心の問題とされがちですが、実は近年の研究では腸と自律神経が深く関わっていることが分かってきました。

腸は栄養を吸収するだけでなく、免疫機能やホルモン分泌にも深く関わっており、近年では「第2の脳」とも呼ばれるほど重要視されています。

【腸内環境悪化の原因】

腸内環境悪化の原因はいくつかありますが、大きな原因として、まず挙げられるのが食生活の乱れです。

【腸を整えるための食生活】

食べ過ぎや不規則な食生活は腸内環境の悪化につながりやすいため、注意が必要です。

腸内環境を整えるためには、朝食を抜かずにしっかり食べることも大切なポイントです。

腸の環境を整えて、ストレスに負けず元気に過ごしましょう！