

緑の園ワンポイント栄養

5月病について

新緑が目には鮮やかな季節となりました。皆さんお変わりありませんか？

ゴールデンウィークが終わり、この時期悩まされるのが「5月病」ではないでしょうか。なんとなくやる気が出ない、いつもの調子が出ない、という方もおられるでしょう。

そんな不安定な状態を安定させてくれるものの一つに、「セロトニン」という神経伝達物質があります。このセロトニンがきちんと分泌されるためには、アミノ酸の一種である「トリプトファン」という成分が必要です。トリプトファンは、体内で作ることができないため、食事から摂る必要があります。また、トリプトファンと共にビタミンB6も必要です。そこで、これらを含む食材をご紹介します。

【トリプトファンを含む食材】

肉や魚、大豆製品など良質なたんぱく質を含む食材

【ビタミンB6を含む食材】

青魚、鶏肉、バナナ、にんにく、しょうが、アーモンドなどの
ナッツ類

「頑張りすぎず」「ゆっくり落ち着いて」自分のペースで少しずつ調子を取り戻しましょう。