

緑の園ワンポイント栄養

No. 3 1 4 令和5年4月

春バテしていませんか？

日中は暖かくなり、過ごしやすい季節となってきました。皆さんお変わりありませんか？

気候が良く心地よい季節ですが、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで今回は、「春バテ」についてお話しします。

春は気候が良く過ごしやすいですが、1年の中でも寒暖差が大きい時期です。また、進学や就職など生活環境の変化もあるため、これらが原因となり、心身に不調をきたすことがあります。症状として、なんとなくだるい、やる気が出ない、イライラする、ちょっとしたことで気分が落ち込むといったことが挙げられます。心当たりがある方は、もしかしたら春バテになっているかもしれません。

変化が大きい季節ですが、日常生活のなかで意識して対策することが大切です。寒暖差への対応としては、まずは体を冷やさないことです。日中は暖かく薄着でも過ごせますが、朝晩や屋内外の寒暖差に気を付けましょう。上着など体温調節できる服装を心がけましょう。また、環境の変化に伴い、偏食になりがちなこと原因の一つです。バランスの良い食事を心がけましょう。疲労回復や抵抗力向上に役立つ「ビタミン」、イライラを防ぐ「カルシウム」などを意識的に摂取すると良いです。ビタミンは、豚肉や野菜などに多く含まれており、カルシウムは、牛乳やチーズ、ごまなどに多く含まれています。

春の心地よい暖かさを楽しみ、リラックスできる環境を整えましょう。