

食事で幸せホルモンUP！～5月病の予防～

進学、就職、転勤や異動など、春は生活環境が大きく変わる季節です。

新しい環境への適応がうまくいかず頑張りすぎたり、期待や不安で緊張が続いた後、

ゴールデンウィークに緊張が緩むことで「なんとなくだるい」

「やる気がでない」「物事を悲観的に考えてしまう」という気分の

落ち込みがみられることが多いです。これを5月病と言われています。



食事で5月病予防のアプローチ



セロトニンを増やす食事をしましょう！セロトニンとは別名「幸せホルモン」と呼ばれる脳内物質で、精神を安定させる働きを持っています。

不足すると…落ち込みやすい、不眠になりやすい → 5月病、うつ病につながりやすい

◆セロトニンを増やす食事のポイント◆



① セロトニンの原料となるトリプトファンを多く取りましょう。たんぱく質に多く含まれます。

豊富に含む食品…大豆製品・乳製品・肉・魚・卵・**バナナ**・ナッツ類

② セロトニンを作り出すもう一つの材料、ビタミンB6を摂取しましょう。セロトニン合成をサポートします。

豊富に含む食品…まぐろやかつおなどの魚、鶏肉、**バナナ**、にんにく、アボカド、ナッツ類

③ トリプトファンの吸収効率をアップするために炭水化物を取りましょう。

トリプトファンの脳への取り組みを助ける働きがあります。

豊富に含む食品…パン・米・麺類・芋類・**バナナ**

☆キーアイテム☆
セロトニン合成の
栄養素を一度に
摂取するならバナナ！

栄養だより

2025年5月
第163号
発行 万寿苑栄養課

5月のピックアップメニュー！

				1 赤飯		3 コロッケ
	5 オムライス かしわ餅	6 フルコギ	7 鶏天			10 ジャージャー麺
11 お花の 押し寿司				15 キャベツと ベーコンのバスタ	16 チキン南蛮	
18 だし巻き卵	19 サンドイッチ	20 味噌ラーメン		22 ピラフ		
25 おろし豚カツ				29 鶏肉の 唐揚げ	30 塩焼きそば	31 炊き込み ごはん