



こんにちは♡カズヒコごす♡  
 良く昔から「4月は死ぬほど長し」と聞きますが、  
 私、個人的には例年よりあと、と言う間に過ぎた様  
 に感じました(忙(から)に~) 各企業さんや学校さん  
 新年度とばかりの所が双いご(し)う。今は気がつき、  
 感じに余裕が足りないさや疲れ、体調不良ご(は)ま  
 されご(し)時期に突入はするわ(う)そう、「5月病」今回は  
 5月病、何(な)から(何)事(こと)からア(あ)ロ(ろ)チ(ち)出(で)来(き)ま(ま)す(す)か(か)も(も)？  
 食品や食事法を紹介(し)て(て)いきます。それではスタート(は)し(し)ま(ま)す(す)

豊岡市日高町国分寺 228-1  
 ガルビ-軽物倉庫  
 TEL: 0796 (40) 5195

『5月病とは...』

新生活のスタートが慣れず、身への疲れやストレスがたまり、気が付いたら無理  
 をしてしまふ身も少なくありません。この1ヶ月が過ぎた頃には、身体の怠りや  
疲れや食欲不振がわかる、物事を悲観的にみてる、よく眠れない、食欲が  
ないなどの心身の不調が現れま(ま)す(す)ことを言(い)います。医学的には「適応障(しょう)  
が(が)い(い)」  
 「抑うつ状態」と診断されま(ま)す(す)こと(と)です。上記の様な症状が心身に与える負荷が  
 かなり大き(お)く(く)ま(ま)す(す)働(はたら)か(か)ば(ば)ら(ら)な(な)い(い)状(じょう)態(たい)を言(い)います。

5月病対策に期待出来る食べ物

- ・トリプトファン(アミノ酸)・ビタミンB6・ナイアシン
- ・マグネシウム・炭水化物を積極的に摂取  
 することが有効だと考えられています
- トリプトファン... 肉や魚、大豆製品、乳製品など
- ビタミンB6... 青魚、レバー、バナナ、ナッツ類など
- ナイアシン... レバー、きのこ類など
- マグネシウム... 肉や魚、大豆製品など
- 炭水化物... お米やパン、麺類など

5月病対策における食事法と習慣

- ① 「一汁三菜」バランスの取れた食生活
- ② 野菜をたくさん食べよう!
- ③ 朝ごはんはしっかり食べよう
- ④ よく噛んで食べよう
- ⑤ 楽しく食べよう
- ⑥ 早寝早起き
- ⑦ 太陽をたくさん浴びよう
- ⑧ 仕事とプライベートのバランスが大切

あ と き

5月にはと梅雨も近付くのでそれも憂(うれ)しい原因(げん)に感じま(ま)す(す)。は(は)ん(ん)ご(ご)も(も)身(み)に(に)  
 こ(こ)は(は)と(と)せ(せ)が(が)、他(た)人(ひと)に(に)頼(たの)む(む)事(こと)を(を)し(し)て(て)も(も)良(よ)く(く)思(おも)わ(わ)な(な)い(い)ま(ま)す(す)。又(また)、人(ひと)と(と)会(あ)い(い)話(わ)を(を)  
 コ(コ)ミ(ミ)ニ(ニ)シ(シ)ョ(ョ)ウ(ウ)を(を)計(けい)ら(ら)に(に)、適(た)度(ど)に(に)運(う)動(どう)か(か)たり(たり)・・・ス(ス)ト(ト)ル(ル)ス(ス)を(を)た(た)め(め)に(に)、工(い)夫(ふ)が(が)大(お)き(き)い(い)  
 お(お)金(かね)を(を)私(わたし)の(の)首(くび)手(て)は(は)事(こと)で(で)あ(あ)ら(ら)ず(ず)、「笑(わら)う(う)事(こと)」が(が)一(いち)番(ばん)の(の)特(とく)効(こう)薬(やく)に(に)な(な)ら(ら)な(な)い(い)か(か)を(を)考(かん)え(え)ま(ま)す(す)。  
 「良(よ)く(く)食(た)べ(べ)、良(よ)く(く)寝(ね)て(て)、良(よ)く(く)笑(わら)う(う)」心(こ)身(み)共(ども)に(に)健(けん)康(こう)に(に)年(とし)を(を)重(おも)か(か)り(り)行(い)き(き)た(た)ら(ら)  
 な(な)ら(ら)な(な)い(い)ま(ま)す(す)。ガ(ガ)ン(ン)バ(バ)シ(シ)私(わたし)!! ガ(ガ)ン(ン)バ(バ)シ(シ)日(に)本(ほん)(は)笑(わら)う(う)こ(こ)は(は)又(また)、次(つぎ)号(ごう)で(で)あ(あ)ら(ら)な(な)い(い)ま(ま)す(す)♡

