

新年度に入り、進級、転勤などで生活が変わった方も多いのではないでしょうか。

今年は、「春だる」が流行って?いるようです。生活や季節の変わり目ということもあり、疲れや すかったり、何となくやる気がでないというような症状があるようです。

健康のためには栄養はもちろん、「休養」も大切です。ゴールデンウィークも来ますので、この機会にぜひ、自分 なりのリラックス方法を見つけて、リフレッシュしてください。

新年度、何かと気を遣うことが多く疲れやすい季節です。「5 月病」 なんて言葉がある様に、 長期休暇明けは体 力も気持ちも落ち込みやすくなります。今回は、この「春だる」「5月病」を乗り切る食事のコツをご紹介します。

食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」を揃えること!

●1日3食とろう

欠食してしまうとエネルギー不足から、不調に つながります。朝食も毎日食べるようにしましょう。

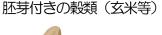
●毎食「主食」「主菜」「副菜」を揃えるようにしよう 好きな物だけ食べたり、特定のものを抜いたりすると、 ビタミンやミネラル不足になってしまい、不調の原因に。 バランスよく食べることが大切です。

疲労回復には「ビタミン B」がおすすめ!

疲労物質を分解する働きをするのが「ビタミン B₁」です。また、糖質の分解にも必要不可欠なものです。 不足してしまうと、糖質がうまくエネルギーにならないので、イライラしたり食欲不振、疲労などにつながっ てしまいます。

)ビタミンB₁を多く含む食品

豚肉 うなぎ



カシューナッツ・ピスタチオ など





ストレスを感じると、ビタミンCやたんぱく質などが消費されてしまいます。 また、カルシウムやマグネシウムが不足すると、イライラの原因にもなります。

ビタミンCを多く含む食品

じゃがいも

ブロッコリー

パプリカ



小魚



●カルシウムを多く含む食品

緑黄色野菜



●マグネシウムを多く含む食品

ほうれん草



木綿豆腐



鹿児島市保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町11-1 FAX 099-803-7026 TEL 099-803-6861 URL http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html



