



# ヘルスアップ ニュース

## 5月号 [Vol.118] フジカワ調剤薬局

5月号 令和6年5月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

### “『5月病』心の健康にも食事は大切！”

#### ★5月病とは・・・

5月病は正式な病名ではありませんが、ゴールデンウィーク後に発生する心身ともに不調を感じる状態のことを言います。医学的には「適応障害」「うつ病」という診断となります。主な症状は、「やる気がでない」、「気分が落ち込む」、「眠れない」などで、「会社に行きたくない」、「何もしたくない」と感じたら、5月病の危険信号かもしれません。



#### ★5月病の具体的な自覚症状

- 〔精神的症状〕 ・抑うつ・意欲の低下・注意力と判断力の低下・不安  
・イライラ ・緊張
- 〔身体的症状〕 ・不眠 ・食欲不振 ・動悸 ・めまい
- 〔行動の症状〕 ・家に引きこもる ・会社を休む

#### ★5月病の原因・・・

5月病には脳内の神経伝達物質であるセロトニンの不足がかかわっているといわれています。セロトニンは睡眠や精神安定にかかわる物質で、不足すると睡眠障害や不安感、抑うつ状態などが生じやすくなります。セロトニンは体内では生成できず、必須アミノ酸のトリプトファンから作られます。

#### ★5月病予防のための良い栄養素の効果と食材

心身の健康を保つには、バランスの良い食事が基本です。それに加えて、セロトニンを合成するために必要なトリプトファンとビタミンB6、炭水化物を摂取しましょう。

##### \*トリプトファン；必須アミノ酸のひとつ。

セロトニンやメラトニンに代謝され、精神・神経を落ち着かせる働きがあります。  
⇒肉、魚、乳製品、大豆・大豆製品、ナッツ類にも多く含まれる。



##### \*ビタミンB6；トリプトファンからセロトニンが合成されるときにはビタミンB6

が必要です。  
⇒肉や魚、特にサンマやイワシなどの青魚には多く含まれる。

##### \*炭水化物；エネルギー源として、トリプトファンが脳内に取り込まれるために

必要です。  
⇒穀類、芋類、果物などに含まれる。

#### ★5月病の対策

神経伝達物質のセロトニンが不足しないようにすることが大切ですが、生活の中でセロトニンを増やす工夫も大事です。

##### \*朝食を抜かない

セロトニンの分泌に重要なのが体内時計の働きです。体内時計をリセットするために、できるだけ決まった時間に朝食を摂るようにしましょう。

##### \*日光を浴びる

セロトニンは日光を浴びることで合成が促進されます。特に朝の日光は体内時計をリセットし、生活のリズムを整えます。1日に15～30分程度、日光を浴びるように意識しましょう。

##### \*リズム運動

ウォーキングなど一定のリズムで同じ運動を繰り返すリズム運動によってセロトニンが増えます。また食事のときによく噛むことも、同様の効果が期待できます。

#### ◆うつ症状の改善に必要な栄養素◆

- ◇ビタミン⇒葉酸（納豆、レバー） ビタミンD（鰯、鮭）
- ◇ミネラル⇒鉄（レバー、赤身肉、青菜） 亜鉛（牡蠣、鰻）  
マグネシウム（海藻類、ゴマ、コーヒー、ココア）
- ◇必須アミノ酸⇒トリプトファン（肉、魚、大豆、卵、牛乳）
- ◇オメガ3⇒EPA・DHA（青魚） αリノレン酸（エゴマ油）

### 「コタロウのダイエットを」

青葉、若葉の緑が映え、薫風爽やかな好時節となりました。わが家の一員となって2年半になるコタロウが、このところ元気がありません。いつもかまってくれていた大好きなお姉ちゃんが、結婚してとんと姿を見せなくなり、私たちも忙しさにかまけてあまり面倒をみてやらなかったせいでしょうか。



先日、久しぶりに里帰りした娘に相手してもらった彼は、家の中を走り回って大はしゃぎ！その彼を抱き上げた娘が一言「あれ？この子デブチン！太り過ぎ！」

絶句する私・・・。シヨンボリしている姿が可哀そうで、つつい甘やかしエサも多めに、おねだりするたびおやつも与え過ぎていたのでは。案の定、動物病院で体重測定すると、随分重くなっていました。いけない！いけない！このままでは、主人と同じにおデブちゃんになってしまう。これからは、主人と一緒に毎日散歩に行ってもらい、餌やおやつもやり過ぎないようにして、健康管理に充分気をつけてやらねばと反省している私でした。

由紀子

### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『アクアパッツァ』

鯛には、DHA や EPA、ビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含まれており、生活習慣予防に効果的。あさりには、ビタミンB12 が豊富に含まれており、貧血予防に効果的です。



#### 【材料】【2人分】

- 鯛（切身）；2切 あさり；200g
- ミニトマト；6個 ニンニク；1片
- オリーブオイル；大さじ2 塩コショウ；適量
- 白ワイン；150cc イタリアンパセリ（あれば）；適量

#### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、香りが立ったら塩コショウを振った鯛を皮目から焼く
- ②鯛に焼き色が付いたら裏返し、砂抜きしたあさり、ミニトマト、白ワインを加えフタをして弱火で10分程蒸し焼きにする
- ③鯛に火が通り、あさりの口が開いたら器に盛り、イタリアンパセリを散らして完成

### \*5月のイベント情報\*

《栄養士による栄養相談 開催》  
ひとりひとりの生活スタイルに応じて  
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール  
第一木曜日・金曜日、開催



花ちりて若葉に向ふしまらくの  
虚しき日はひと知るらめや  
堀江市清 遺歌集より