近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 こどもの日編 ～

□ □ □

5月5日は**こどもの日** です。男の子の節句には五月人形や鯉のぼりを飾り、健やかな成長と幸せを願います。「端午の節句」、別名「菖蒲の節句」とも呼ばれ菖蒲湯に入って厄を払い、**ちまき** や**柏餅**などを食べて男の子の成長を願います。柏餅は、「新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように、親から子、孫へと命がつながる」ことを願ってこどもの日に食べられるようになりました。今月は柏餅の餡である**「小豆」** の栄養まめ知識を紹介します！

（出典）
農林水産省HP

柏餅（かしわもち）
～小豆の栄養素～

食物繊維

小豆の皮に多く含まれ、血糖値の上昇を緩やかにし、便秘の改善・予防に効果的！！

アントシアニン

ポリフェノールの1種で抗酸化作用を持ち、老化や生活習慣病の予防などの効果あり！！疲れ目の改善・予防、目の機能改善などの効果も！

ビタミン　B1

糖質を効率良くエネルギーに変えることができ、疲労回復の効果あり！！
脳内の神経伝達物質を正常に保ち、集中力や記憶力がUP！

コラム

五月病

みなさん、新生活には慣れましたか？新生活は、慣れないことも多く、知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。こうして1カ月が過ぎ5月になる頃に、**身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわかない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がない**などの**心身の症状**が現れることがあります。一般的にこの時期に起こりやすいため「5月病」と呼ばれています。

相談

ひとりで悩みを抱え込まずに、日頃から家族や上司、同僚、友人などの**身近な人に相談**することが大切です。五月病は放っておくと、本格的なうつ病に進んでしまうこともあります。早めに**心療内科やカウンセリングで相談**するようにしましょう。

予防法

「ストレスは必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えましょう。十分な睡眠、休息を取るように心がけ、ストレス解消法を見つけましょう。深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい環境では失敗はつきものと考え、**気を楽に持つ**ことも大切です。