

新生活 ～春バテを防ぐ食生活～

春バテとは、医学用語ではありませんが、3月～4月にかけての寒暖差疲労や進学または異動などによる生活環境の変化に対するストレスにより自律神経が乱れることで起こる心身の不調と考えられています。自律神経には、活動的な時に活発になる交感神経と休む時に働く副交感神経があり、通常は外部刺激に適応して健康な状態を保つ神経です。春バテの症状は、倦怠感、疲労感、睡眠不調、意欲低下、憂鬱などの精神的症状や血流の乱れによる肩こりや腹痛、下痢・便秘などの身体的不調など人によって症状は様々です。

春バテ予防の対策には、生活習慣や食生活を整えストレス緩和を心がけましょう。

ここでは、春バテを予防する食生活を紹介します。幸せホルモンと言われる脳内神経伝達物質の「セロトニン」により精神が安定します。昼間セロトニンを増やしておく、夜にはメラトニンに変換され深い睡眠が得られます。

食事でセロトニンを増やす方法は、原料である必須アミノ酸のトリプトファン、つまりたんぱく質(大豆製品、卵、乳製品など)を摂取しましょう。

また、トリプトファンの生合成に関与するビタミンB₆(鮭、マグロ等の赤身魚、バナナなど)、マグネシウム(玄米、海藻類、納豆)、炭水化物(ご飯、さつまいも、オートミールなど)を摂ることです。さらに発酵食品や食物繊維を摂取することで腸内環境が整い、セロトニン生成が安定します。主食、主菜、副菜を揃えることを心がけましょう。

(文責：人間総合科学大学 鈴木恵美)

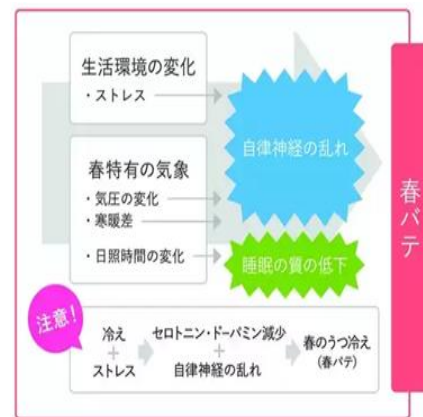


図1) 春バテのしくみ

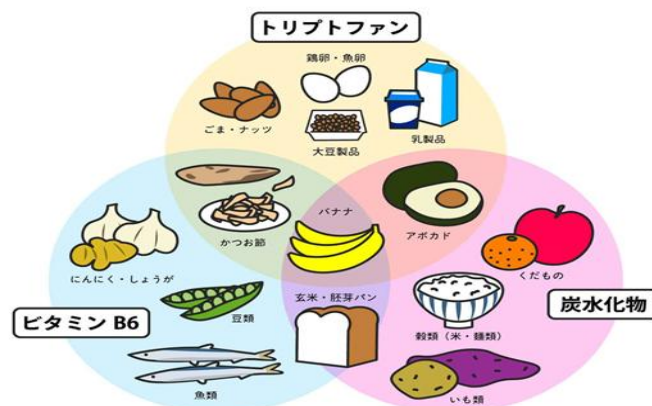


図2)セロトニン生成に有用な食品

図1) 春バテのしくみ図：https://www.excite.co.jp/news/article/Dprp_15655/引用

図2) セロトニン生成に有用な食品：<https://tusinjk.com/serotonin/>