

おやまだ給食だより

2022年5月号

5月病は予防できる!!

5月病とは? ...

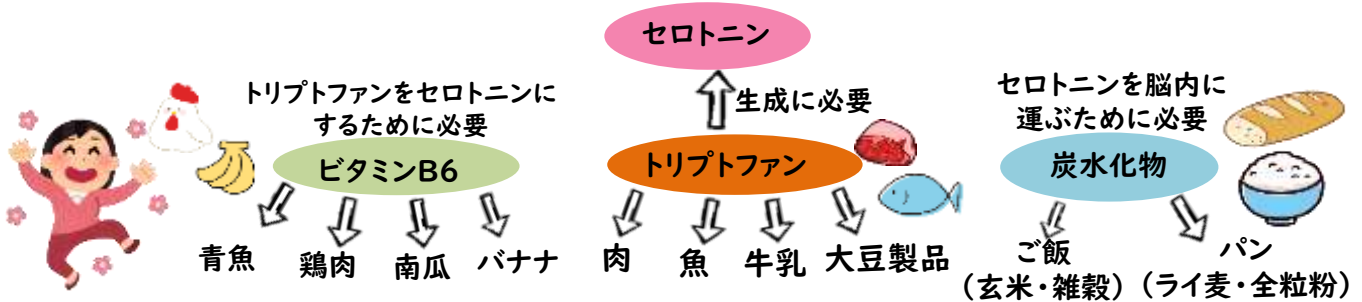
GW後に、気分が落ち込む、気力がわかない、眠れない、食欲がないなど心身の症状が現れます。脳内神経物質のセロトニンが不足しているとお陥りやすいと言われています。セロトニンとは別名『**幸せホルモン**』と言われていて精神を安定させる働きを持っています。



5月病予防の方法

- ① 3食食べる
- ② コミュニケーションをとる
- ③ 質の良い睡眠をとる
- ④ 定期的に運動する
- ⑤ 正しい生活リズムを意識する

セロトニン生成に必要な栄養素



バランスの良い食事をとって5月病を予防しましょう!!

4月の行事食のご紹介

御一日献立

通所お楽しみ食

昭和の日



5月の行事食

- 1日 御一日献立
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日

栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

