

春の味覚 筍ご飯[☆]で五月病を予防しよう!!

～みんなでわいわい食べれば心も体も絶好調!!～

ゴールデンウィークが終わると、

4月に意気揚々と新しい環境に飛び込んだ人の中には、そろそろ息切れしかけている人もいるかもしれません。環境が大きく変わり、1か月間は頑張ってきたものの、ゴールデンウィーク明けには何となく気力がなくなって、職場や学校に戻りたくなくなる、うつ的な状態になることを5月病といっています。

真面目すぎる人や頑張りすぎる人が、環境に過剰に適応しようとして自分を抑え込んでしまい、その結果、大きなストレスを感じて、発症してしまいます。そこで今回は、そんな5月病におススメな旬の筍ご飯について一緒に勉強していき、みんなで集まって楽しくいただきながら、さわやかな春の風味を満喫しましょう!!



筍でやる気アップ!!



筍は、最近ではパック詰めの水煮が年中買えますが、生の筍は、種類によりますが4月～6月までが旬です。この筍は、確かに春の食材として高価ですが、10年ほど前は、栄養学的は何にもなく、香りや歯触りを楽しむだけの食材という扱いでした。

ところが最近筍に、やる気を高める成分「チロシン」が含まれていることが分かり注目されています。チロシンはタンパク質に含まれるアミノ酸の一つで、脳を活性化させてドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料となります。ドーパミンが増えると脳が活性化するので、集中力が高まり、やる気も沸いてきます。最近では、うつ病を初め認知症、パーキンソン病の予防や治療にも効果があると言われ、研究が進められています。

チロシンがたっぷり

筍には、このチロシンが豊富に含まれています。筍をゆでると、節の隙き間に白いモロモロとしたものが入っていますが、それはチロシンが結晶化したものです。洗い流したくなりますが、取り除かずそのまま料理しましょう。水煮の筍でもチロシンの量はほとんど変わらないと言われています。また筍にはアスパラギン酸という疲労回復に役立つ成分も豊富に含まれています。

チロシンは他にも大豆やチーズ、卵の黄身、タラコ、シラス干し、落花生などにも含まれています。もちろん、食事だけで五月病を解決できるわけではありませんが、精神的なストレスを解消したり、規則正しい生活習慣を身に付けたりする上で、やる気が沸いてこない時は、これらの食べ物を補給してみてください。



筍ご飯でパワーUP!!

脳が働くためにエネルギー源となるのはブドウ糖だけです。ブドウ糖は、主に炭水化物に含まれています。チロシンはブドウ質と組み合わせることで、より効率よく脳にパワーを送り込むことができるのです。ですから、筍+ごはんの組み合わせは、とても理にかなった食べ方といえます。淡泊な味ですが、しっかりとだしを取って炊くと、筍の上品な香りとだしのうま味とお米の甘みが



相まって、何とも言えぬ美味しさが、春を感じさせてくれます。

またチロシンは、体内ではヨードと合成されてチロキシンという甲状腺ホルモンの材料となります。わかめにはヨードが豊富に含まれていますので、その意味では、旬の出会いものであるワカメと筍の若竹煮という料理も、理にかなったお料理です。昔の人は経験的に健康によい食べ方を知っていたのですね。

他にもあるある五月病の予防法

では、次に日常的にほんの少し気をつけるだけで、五月病を防ぐのに有効な方法をご紹介します。規則正しい生活をし、栄養バランスのとれた食事を取り、十分な睡眠をとることが重要です。頑張りすぎないことや一人で悩まないこと、周りとのコミュニケーションを保つことも大切です。

太陽の光を浴びる

朝、強い光を浴びると、体内時計がリセットされて新しい1日が始まります。部屋の中なら窓際で、出来れば外に出て深呼吸をしながら日光を浴びましょう。また胃腸にも「腹時計」という体内時計がありますので、朝食をしっかりと食べて胃腸を刺激することで、腹時計も目覚めます。

仮眠をとる

五月病の症状に少しでも当てはまるところがある人は、無理せずちょっと空いた時間でも、仮眠をとりましょう。特に午後の早い時間帯に眠くなるのは、生体リズムから見て自然なことです。眠気に逆らわず眠ったほうが、午後の仕事や勉強の能率が上がります。

布団に入ったら悩まない

眠い頭で悩んだり心配したりしても、問題は解決しません。悩み事は紙に書きだしておいて、翌朝にスッキリした頭で解決策を考えましょう。また、寝室は暗く静かにしましょう。真っ暗が怖ければ、間接照明を使い、アイマスクや耳栓などの小物をうまく使うと、よく眠れます。



★就寝前のパソコンやテレビ、メールチェックは止めましょう。画面の光によって、エスプレッソコーヒー2杯分もの覚醒効果があるそうです。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!

www.ueno.vc

