

足早に桜の季節が過ぎ、日中は少し汗ばむほどになりました。心地よい春風を感じに外に出かけてみてはいかがでしょうか？

この春新たな環境の中で生活を始めた方も多いと思いますが、今回は年度初めのストレス対策と一緒に考えてみましょう。



## イライラを感じたらカルシウムを



4月は年度の始まりで、学校や職場など環境が大きく変わる時期です。環境の変化は時としてストレスを感じさせ健康を害することがあり、よく耳にする「五月病」は、新しい環境でのストレスがたまって精神的に不安定になることをいいます。

ストレスは自律神経を乱してさまざまな病気を引き起こすことがあります。また、食欲を高め暴飲暴食を招きやすく、肥満や糖尿病、脂質異常などを引き起こす原因になったり、逆に食欲不振となり栄養不足に陥ることもあるので注意が必要です。

### カルシウムの働き

「イライラするのはカルシウム不足のせい」と言われるのは、カルシウムに脳神経の興奮を抑える働きがあると考えられているからです。

しかし、人間の身体は、血中のカルシウム濃度が低下すると、骨からカルシウムを出し、濃度を一定に保とうとするのだそうです。そのため、最近では「カルシウム不足がイライラを招くというのは誤った理解」と言われているそうです。

ただし、カルシウムを多く含んだ商品や、カルシウムの吸収や沈着をよくするために必要なビタミンを多めに摂るように心がけましょう。

カルシウムとビタミンを多く含む食品



**カルシウム：牛乳 小魚 大豆製品など**

**ビタミンD：カツオ イワシ サンマ キノコなど**

※ カルシウムの吸収を助けます

※ 日光をよくあびることで、体の中でビタミンDを合成することもできます。



天気の良い日は外に出る時間を増やしましょう

**ビタミンK：納豆 緑黄野菜 肉類など**

※ カルシウムの骨への沈着を助けます



【4・5月の予定】

<p>4/23 月</p>	<p>5/1 火</p>
<p>24 火</p>	<p>2 水</p>
<p>25 水</p>	<p>3 木 <b>憲法記念日</b></p>
<p>26 木</p>	<p>4 金 <b>みどりの日</b></p>
<p>27 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会)          会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)          ※ 避難者相談であることを伝えてください          14:00~16:00 (要予約)          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648          受付時間 平日(水曜日除く) 9:00~17:00          水曜日のみ 9:00~18:30  <b>こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30</b>          会場:にこ♥ふる          ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などでお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>5 土 <b>こどもの日</b></p> <p>6 日</p> <p>7 月</p> <p>8 火 <b>避難者相談会 12:30~15:00</b>  <b>会場:にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室</b>          ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みもOKです。          ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。          ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 
<p>28 土</p>	<p>9 水</p>
<p>29 日 <b>昭和の日</b></p>	<p>10 木</p>
<p>30 月 <b>振替休日</b></p>	<p>11 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会)          会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</p>
	<p><b>こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30</b>          会場:にこ♥ふる</p> <p>12 土</p> <p>13 日 <b>週末寺小屋 13:30~15:30</b>  <b>会場:にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室</b>          ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。          ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。          ※ 申込み、問)          子ども支援ボランティア          「チーム飛躍(ひやく)」          ☎ 080-5910-3434 岩松          Eメール:miyo707@hotmail.com.jp</p> 