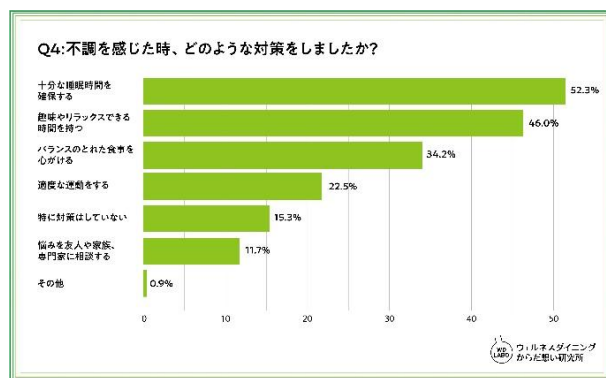
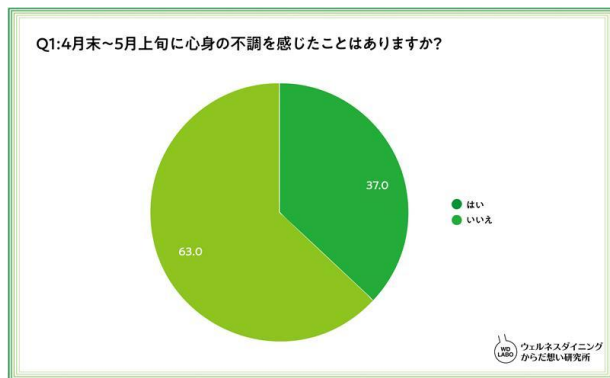


News Release

5月の心身のSOS！約4割が感じる「五月病」の実態と対策 ～管理栄養士が伝える、五月病を乗り越える「食事」とは～

ウェルネスダイニング株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役:中本哲宏)は、全国の20～65歳の男女を対象に「五月病に関する調査」を実施。その結果、約4割の人が4月末～5月上旬に朝起きるのがつらいなどの心身の不調を感じていることが明らかになりました。

季節や環境が大きく変化するこの時期、皆様は心身の体調管理をどのようにされていますか。今回は、4月末から5月上旬にかけて多くの人を経験する心身の不調に着目し、その実態と原因、そして不調を乗り越えるための具体的な対策について深掘りします。



<アンケートの結果について>

■調査結果サマリー

- ✓37.0%が4月末～5月上旬に心身の不調を感じていると回答
- ✓50.5%が不調の要因は「生活リズムの変化によるストレス」と回答
- ✓56.8%がこの時期の不調の対策に「十分な睡眠の確保」をすると回答

今回の調査から、多くの人々が4月末～5月上旬にかけて心身の不調を感じ、「朝起きるのがつらい・だるい・気分が落ち込む・イライラする・やる気が出ない」といった症状をかかえていました。主な要因としては、「生活リズムの変化によるストレス・学業、仕事内容や業務量の変化やストレス・人間関係」があげられ、環境の変化が不調の原因につながる恐れがあるとわかりました。

不調を感じた際の対策は、「十分な睡眠時間を確保する・趣味やリラックスできる時間を持つ・バランスの取れた食事を心がける」が多く行われていました。日々の生活習慣を整え、ストレスをためない生活の大切さが示唆されました。



「からだ想い、家族想いのあったか健康応援団」を企業理念に掲げ、制限食に特化した気配り宅配食や、嚥下対応のやわらか宅配食の企画・販売を行っています。社内に管理栄養士が常駐しており、食事制限中においても”食の楽しみ”を忘れず、前向きな気持ちになれるようなご提案やサポートを心がけています。

宅配食を購入してもらうことが目的ではなく「健康になってもらうこと」を目的として、商品に関するご相談だけでなく普段のお食事についてのご相談も積極的に承ることで、健康な食生活をトータルサポートすることに努めており、“日本で一番、栄養相談を承る会社”を目指して参ります。

【会社概要】

所在地:東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 6 階

代表者:代表取締役 中本 哲宏

設立:2011年6月

電話番号:03-6807-0280

携帯電話:090-6109-1245

メール:sasaki-t@wellness-dining.co.jp

問い合わせ先:佐々木

以上