

塩竈市立病院

栄養だより

～メンタルヘルスと食事～



3.4月号



行事食予定

【3月】



3月3日 ひな祭り

3月21日 春彼岸

【4月】

4月中旬 お花見



食事と心の健康の関係

何らかの原因で心の健康が損なわれると、不安・焦り、思考や集中力の減退、不眠や食欲の減少などの不調が現れ、日常生活に影響を及ぼす可能性があります。

このような心の健康の不調には、ストレスだけでなく、日頃の生活習慣も深い関わりがある事が分かってきました。

近年、うつ病の発症要因として慢性炎症仮説が注目されています。

枠内のような食生活、ストレス、肥満や運動不足などが体に軽い炎症を引き起こし、うつ病発症を促進するというメカニズムです。

うつ病と関連する食生活

- ・手軽な食事(弁当・ファーストフード・菓子パンなど)
- ・偏食、野菜の摂取不足
- ・朝食の欠食
- ・食事時間の乱れ
- ・過食
- ・健康食品やサプリメントの過剰な利用
- ・メディアの情報からの影響



心の健康に関わる神経伝達物質

神経伝達物質とは、脳内で意思や感情を信号にして伝える物質で、主に以下の3つは心の健康を正常に保つのに必要不可欠です。

★セロトニン(精神の安定・喜び)

★ドーパミン(快楽・向上心)

★ノルアドレナリン(やる気・抗ストレス)

中でも「セロトニン」はうつ病対策に注目されており、不足するとストレスに弱くなり心の不調が現れやすくなります。

セロトニンは朝日を浴びたり、ウォーキングやスクワットなど軽い運動をする事で分泌されると言われています。

ゆっくり呼吸をする、明るい考え方をするなどでも、セロトニンが分泌されるようです。



心の健康に関わる栄養素

①アミノ酸

セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンなどのメンタルヘルスに関わる神経伝達物質は、トリプトファンという必須アミノ酸から作られます。必須アミノ酸は、体内で合成できない為、毎日の食事から摂る必要があります。特に高齢者は不足しやすいので、意識して摂るようにしましょう。

〈必須アミノ酸が多く含まれる食品〉

肉・魚・大豆

乳製品・卵



1日に何種類か組み合わせて摂りましょう！



②良質な脂

脂質に含まれる脂肪酸は、脳神経細胞の構成成分です。青魚に多く含まれるEPA・DHAなどの不飽和脂肪酸(n-3系の脂肪酸)は、柔軟な神経細胞を作り、脳を活性化します。

〈不飽和脂肪酸が多く含まれる食品〉

サバ・ブリ・サンマ・イワシ・アジなど



③ビタミン・ミネラル

栄養素をうまく代謝する為に必要なのがビタミン・ミネラルです。

下記のビタミン・ミネラルは、体内で不足すると心の健康への影響が出るのではないかと考えられています。

栄養素名	多く含む食品
ビタミンB1	豚肉 うなぎ 玄米 落花生
ビタミンB6	鶏胸肉 まぐろ さんま バナナ
ビタミンB 12	レバー 牡蠣 しじみ あさり
葉酸	モロヘイヤ ブロッコリー ほうれん草 大豆
ビタミンD	鮭 しらす いわし さんま
鉄	レバー 貝類 小松菜 大豆
亜鉛	牡蠣 牛肉 しじみ そば
マグネシウム	ナッツ類 海藻類 そば 玄米

また、食事スタイルとの関連では、西欧式食事に比べて地中海式食事はうつ病のリスクが低下させることが知られています。野菜や果物、大豆製品、きのこ、緑茶などの摂取が多い「健康日本食パターン」が抑うつ症状をもつリスクが低下するという報告もあるようです。

西欧式食事	ミートパイ ピザ ポテトチップス 加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコン、サラミ) ハンバーガー 白パン(精製した小麦粉でつくる) 砂糖 味付け乳飲料 ビール
地中海式食事	野菜 果物 種実類 豆類 シーフード オリーブ油 穀類 適量の赤ワイン
日本食パターン	野菜 果物 きのこと類 大豆製品 緑茶

心の健康を保つ食生活のポイント

①朝食を食べ、規則正しい生活リズムを



朝食は脳を目覚めさせ、1日を元気に始める為のエネルギー源です。食事のリズムが整うと、一日の活動や睡眠サイクルが整いやすくなります。

②糖質に偏らずバランスよく



おにぎりやカップ麺などの糖質に偏った食事は、血糖値の急上昇・急降下を引き起こし、体に負担がかかり精神の乱れが起こりやすくなります。野菜やタンパク質も合わせて摂るようにしましょう。また、糖質がたくさん入ったジュースや菓子類の摂り過ぎにも注意しましょう。

③人との関わりを持ちましょう



孤食は健康維持への意欲が低下しやすくなります。美味しさを味わう、食事しながら会話を楽しむ事は心の健康や認知症予防に効果的です。近年は自治体が孤食を減らす取り組みとして、人と交流しながら食事を楽しむ場を提供するサービスも増えています。

毎日の食事の積み重ねが健康状態を左右します。食生活を整えてストレスに負けない体づくりをサポートしましょう！

参照・引用:「臨床栄養 2018. 9」「日本人の食事摂取基準 2015年版」【かちどき薬品株式会社 健康小冊子】「食品成分表」