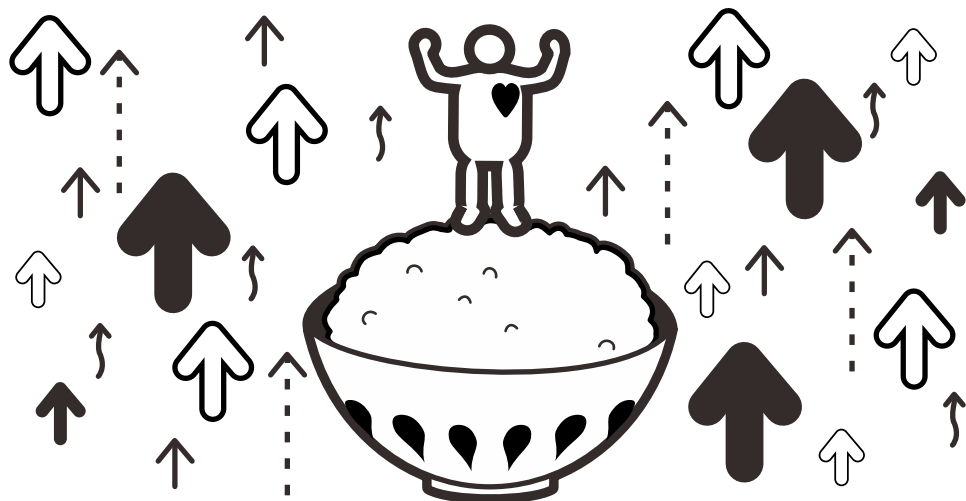


メンタルヘルス と食事の関係



宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 2月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

心の健康管理

メンタルヘルスとは「心の健康」のことで、特別な精神疾患のある人に限らず、日常生活を送る上でとても大切です。

「心が健康である」とは
 前向きな気持ちを安定的に保ち、
 意欲的な姿勢で環境に適応し、
 イキイキとした生活を送れる状態を言います。



▶▶▶▶ ストレスの多い現代人に増えている ◀◀◀◀

メンタルヘルス不調

何らかの原因で心の健康が損なわれると、元気がない、意欲や思考が低下する、怒りっぽくなる、うつ状態になるなどの不調が現れ、日常生活に影響を及ぼす可能性もあります。人によって不調の現れ方はさまざまです。

気分が滅入る ひどく落ち込む キレやすい

感情の起伏が激しい 攻撃的になる

落ち着かない 不安・焦り だるい

ネガティブ 自分を責める ポーっとしている

決断や判断ができない おっくう 疲労感・倦怠感・微熱・頭痛・吐き気などの身体症状を伴うこともあります

このようなメンタルヘルスの不調には、ストレスだけでなく生活習慣が影響し、中でも「食生活」と深い関わりがあると考えられます。

食事との関係に注目！

何をどう食べるのか、毎日の食事の積み重ねが健康状態を左右します。身体だけでなく、心の健康も食生活と大いに関係があります。



「食欲が無いから1食抜こう」
「食事なんてお腹がいっぱいになったら何でもいい」
「毎日好きなものだけ食べていたい」
というような食生活は赤信号！
そのままではメンタルヘルス不調を招きやすくなります。



深刻なストレスがあり精神状態がよくない時、
食事に気を配ることができず、ますます
メンタルヘルス不調が進行することもあります

食事とメンタルヘルス不調は こんな関係があります

☹️ 栄養素の不足 →対策は 3~4ページ、6~7ページ

↳ 脳の機能異常

脳の健康維持に必要な栄養素が不足していると脳の機能に異常をきたし、心身にも影響する

↳ ホルモン分泌の低下

ビタミンやミネラル不足で副腎のホルモン分泌が低下し、精神の疲労やうつ状態になることもある

☹️ 食習慣 →対策は 5ページ

↳ 神経伝達物質の減少

食べ方や環境などの食習慣により、脳の神経伝達物質が減ってしまう

↳ 血糖値の急変動

食習慣によって、血糖値が急変動し、精神の乱れが起こることもある

メンタルヘルスに役立つ

栄養素



アミノ酸

メンタルヘルスに関わる「神経伝達物質」はすべてアミノ酸(タンパク質)から作られています。

トリプトファン

フェニルアラニン

メチオニン

〈多く含まれる食品〉

肉・魚
豆・ナッツ・豆乳
乳製品・卵

神経伝達物質の原料になる



メンタルヘルスに関わる神経伝達物質とは

脳内で意思や感情を信号にして伝える物質。
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)

★それぞれがバランスよく分泌されることで
相互に影響を与え合い、心身の健康を保っています

うつ病対策に注目される「セロトニン」には
ストレスを適切に対処し、
精神を安定させる働きがあります。

セロトニンが不足すると・・・
ストレスに弱くなり、うまく対処できず極端に
落ち込んだり、心の不調が現れやすくなります。

食事だけでなく、生活習慣も見直しましょう。
午前中に日光を浴びない・運動不足・夜更かし
などはセロトニンを減少させてしまいます。

ビタミン ミネラル

セロトニンなどの神経伝達物質を作るには
アミノ酸(タンパク質)だけでなく
ビタミンやミネラルも必要です。



ビタミンB6 刺身・レバー・鶏肉・納豆・にんにく・バナナ……

ビタミンB12 しじみ・レバー・海苔……

葉酸 青菜・枝豆・納豆・レバー……

ビタミンB2 レバー・うなぎ・納豆・卵……

ビタミンC 赤ピーマン・芽キャベツ・柚子の皮・レモン……

カルシウム 干し海老・小魚・納豆・しらす・チーズ……

鉄 レバー・赤身肉・魚介類・海藻・青菜・納豆……

亜鉛 牡蠣・うなぎ・牛肉・レバー・大豆製品・貝類……

セレン マグロ・ウニ・明太子……

タンパク質を
合成したり
神経伝達物質を
作るのに重要

抗ストレス作用

不足すると
うつ症状や
精神の異常を
引き起こす

良質な油 オメガ3

オメガ3脂肪酸は、脳内の神経細胞の膜を修復し、
ストレスに強く柔軟な神経細胞を作ります。



魚には良質なタンパク質も多く含まれる

EPA・DHA サバ・ブリ・サンマ・イワシなどの青魚……

α-リノレン酸 アマニ油・しそ油・えごま油……

脳の神経細胞
の成分になる



栄養素はサプリメントで手軽に摂れるものもありますが、過剰に摂取すると
副作用が現れることもあるので摂り過ぎないように注意しましょう。

メンタルヘルスに役立つ

食べ方

バランスのとれた食事を規則正しく食べるのはもちろんですが、
メンタルヘルスを良好に保つにはいくつかのポイントがあります。

… できるところから見直してみましょう …

▲ 避けたい食べ方

- ・早食いで一気に食べる
- ・食べ過ぎてしまう
- ・食間が長くあいてしまう
- ・甘い物をよく食べる



甘い物の食べ過ぎや早食いで血糖値が
急激に上昇すると、その後に急降下しやすく、
うつ・イライラ・パニック障害など
メンタルの不調が現れやすい

- ・いつも1人で食べる
- ・スマホやパソコン画面を
見ながら食事する

おいしく味わいながら食事をする
心の休息になり、栄養の吸収もよくなる

- ・「〇〇抜きダイエット」
などで栄養が偏っている

炭水化物は脳のエネルギー源、脂質は脳の構成
成分であり、不足するとメンタルの不調を招く

○ よい食べ方

- ・ゆっくり味わう
- ・少量ずつよく噛んで食べる
- ・規則正しい時間に食べる
- ・野菜やナッツをよく食べる

- ・時には人と会話をしながら
食事したり、外食で食事を
楽しむ機会をつくる

- ・炭水化物や脂質も
きちんと摂る



メンタルヘルス対策レシピ recipe

ブリの柚子みそ焼き

トリプトファン・DHA・EPAが摂れる魚は、積極的に摂りたい食材。柚子みそで食べやすく、ビタミンCも補えます。

神経伝達物質の原料となる、良質なタンパク質を摂る



〈材料〉2人分

ブリ 2切れ
 柚子のしぼり汁 1個分
 A { 砂糖 小さじ1
 みそ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 柚子の皮 適量

〈作り方〉

Aの調味料をよく混ぜ合わせる。ブリをグリルで10分ほど焼いたら表面にAをたっぷり塗り、さらに2~3分焼く。皿に盛り、柚子の皮の千切りを飾る。

セロリとスプラウトのサラダ

セロリの香りや苦味成分には、精神を安定させてイライラを鎮める効果があります。ブロッコリーの芽(スプラウト)に含まれる成分「スルフォラファン」には、うつ病の予防や再発防止の効果が期待されています。

ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れる野菜は欠かさずに



〈材料〉2人分

セロリ 1/2本
 ブロッコリースプラウト 1束
 カッテージチーズ 50g
 お好みのドレッシング 適量

〈作り方〉

セロリは薄切りにし、オリーブオイルで炒める。ブロッコリースプラウトは食べやすく切り、カッテージチーズも合わせて盛りつける。

香りの食材

メンタルヘルス不調の改善には、香味の強い野菜やハーブをプラスするのもおすすめです。

セリ・ミツバ・セロリ・パクチー・しそ・にら }
 柚子・みかん など



滞っている気の巡りをよくする

メンタルヘルス対策メニュー menu

大豆入り玄米ごはん

玄米にはビタミンB群、鉄、亜鉛が多く含まれます。大豆はタンパク質が豊富に摂れる優秀な食材です。



精白していない※穀類がおすすめ

※皮や胚芽などを取り除いていないもの
 ・玄米・胚芽米・雑穀
 ・小麦胚芽・ライ麦など

〈作り方〉玄米に大豆の水煮を加えて炊く。

よく噛んで食べましょう。

具だくさんみそ汁

旬の食材をたくさん使った汁物は、旨みが合わさって味わい深く、栄養豊富でおかずも兼ねた一品になります。豚肉を加えて豚汁にすれば、タンパク質も同時に摂ることができます。

みそ汁やスープには野菜・海藻・きのこをたっぷり入れる

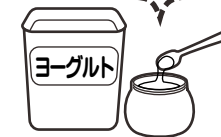


〈おすすめの具〉モロヘイヤ・ほうれんそう・大根の葉・海苔・わかめ・豆腐・卵・しじみ など

はちみつヨーグルト

腸内環境とメンタルヘルスは密接な関係があり、腸内環境が整っているとメンタルヘルス不調になりにくいと言われています。ヨーグルトなどの乳酸菌とオリゴ糖・食物繊維を一緒に摂るのが理想です。

乳酸菌を毎日摂り腸内環境を整える



緑茶

緑茶の旨み成分「テアニン」にはリラックス効果があり、精神を安定させると言われています。葉酸やビタミンB2も含まれています。



飲み物は緑茶でリラックス

お好みにレモン汁とはちみつを加えて楽しみましょう。栄養成分を損なわないよう、ぬるめのお湯で淹れましょう。