

# こころの健康づくりだより ~こころの健康づくり対策協議会より~

## 「こころの健康と食事について」

身体の健康のために食事が大切なことはよく知られていますが、近年になって、食事は、こころの健康にも影響することがわかってきました。食生活の偏りが、うつ病など精神疾患のリスクとも関連することを示した研究結果も次々に発表されています。

2018年に発表された、国立精神・神経医療研究センターなどが約1.2万人の日本人を対象にしたweb調査によると、うつ病経験者は、そうでない人に比べて、間食や夜食の頻度が高く、反対に朝食をとる頻度や中等度以上の運動をしている頻度は低いということが明らかになっています。

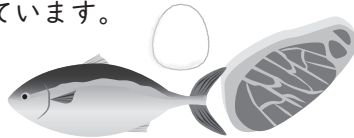
### ●バランスよく食べよう！

#### タンパク質

うつ病になると、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質が不足し、感情や気分を調節する機能が低下してしまいます。これらは、タンパク質から作られます。時間がないからといって「おにぎりやパンだけ」でなく、「肉や魚、卵や乳製品など」もとるようにしましょう。

#### ビタミンB群

ビタミンB群は、タンパク質をアミノ酸に変え、脳の栄養や神経伝達物質を作るのを促進し、糖質を素早くエネルギーに変換するのに不可欠です。肉・魚・卵などに含まれています。



#### ビタミンCとカルシウム

ストレスを感じると体内ではビタミンCとカルシウムが大量に消費されています。ビタミンCは野菜や酸味のある果物（柑橘類、いちご、キウイなど）に多く含まれています。

カルシウムは、牛乳・乳製品、大豆製品、魚介類、野菜・海藻に多く含まれています。

#### 食物繊維

セロトニンなどの神経伝達物質は、脳だけでなく、腸でも作られているといわれています。そのため、活発な腸の働きが大切ですが、食物繊維が不足すると腸の動きが悪くなり、脳にも影響があります。野菜は、毎食食べましょう。

#### EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳の約60%は脂質でできており、魚の脂質に多いEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が脳細胞の働きを活性化させるといわれています。この脂質が不足すると、脳が疲れやすくなります。



### ●朝食を食べよう！

朝食は、脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源です。また、1日のリズムをつくる大きな要素の一つでもあります。食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。

有料広告掲載欄

## 介護付き老人ホーム エクセレントあさひ

- ★要介護1以上の方からご入居頂けます。
- ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。
- ★ご入居時、退院時送迎致します。

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです～



ぜひ一度見学にお越し下さい！



医療法人 福島会  
すべての人に微笑みを  
—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ふくじまだより 検索

日々の様子をブログにて公開中

三重郡朝日町小向2064-1