



今回のテーマ

## うつと栄養 ～ストレス社会を生き抜くために！～



現代に生きる私たちの毎日は多忙で、多くのことに対処しなければなりません。生活や活動のペースが速すぎて、人は慢性的なストレスにさらされています。気分が落ち込む原因にははっきりとした原因があるわけではなく、人間関係や過労によるストレスなどの心理学的・社会的な要因や、遺伝や体質・脳の代謝のような生化学的な要因が関係しておこります。

最近の研究で、うつと食事の関係も分かってきています。

今回は、予防や治療に役立つとされている栄養素を含めてご紹介します。



### <セロトニン不足に注意しましょう>

セロトニンは、落ち込んだ心を励ますと同時に感情の爆発を抑えながら心を穏やかにするという作用があります。

食事では、セロトニンのもととなるトリプトファンを十分に摂取することが重要です。

トリプトファンは人間が体内で作ることのできない必須アミノ酸の一つで、食品のタンパク質に含まれています。

☆トリプトファンを多く含む食品には、肉類(鶏肉・牛肉・羊肉)・大豆(豆腐)・海苔・ゴマ・マグロ・チーズ・牛乳・卵黄・ピーナッツ・アーモンド・バナナなどがあります。

セロトニン神経を、活性化させるには、太陽の光を浴びたり、軽い運動やよく噛んで食べることも効果的です。外に出て少し散歩をしたり、ゆっくり食事をしてみてはいかがでしょうか？



### <ビタミン・ミネラルもいっしょに摂りましょう>

トリプトファンをセロトニンに変換するためにはいろいろなビタミンやミネラルが必要です。

栄養素	多く含まれる食品
ビタミンB群 (主に動物性食品に多く含まれる)	B1: 豚肉・たらこ・ワカサギ
	B2: レバー・マグロ・カキ・イカ
	B12: チーズ・シジミ・牛肉
	パントテン酸: 葱・ニラ・ブロッコリー(主に緑黄色野菜)
葉酸	
ビタミンC	柑橘類・にがうり・生野菜
カルシウム	魚類・貝類・海藻類・乳製品
マグネシウム	ナッツ・ゴマ・かぼちゃの種
マンガン	海苔・小麦胚芽・貝類
亜鉛	牡蠣・ナッツ類・穀物の種子



最近、妊婦さんや赤ちゃんに必要な栄養素として話題の『葉酸』は、ビタミンB群の一種で、セロトニンを作るときに働く酵素の合成に不可欠な栄養素です。セロトニンは、トリプトファンと同様に体内では作ることができないので、食事からとる必要があります。

『葉酸』は字のごとく葉野菜を中心にいろいろな食品に含まれています。(下表参照)



鶏レバー



玉露



枝豆



カブの葉



アスパラ



春菊

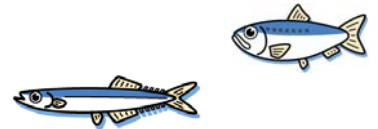


ブロッコリー

他にも、イチゴや納豆にも多く含まれています。

## <伝達物質の流れを良くするために魚をとりましょう>

せつかくできた伝達物質も脳内をスムーズに流れないと効果半減です。  
この流れをよくするのに役立つのが魚に含まれるDHAやEPAといったあぶらです。  
これらは、マグロやサバ、イワシなどの主に青魚に多く含まれています。



※魚のあぶらは酸化しやすいのでなるべく鮮度のよいものを選ぶようにしましょう。

また、この劣化を防ぐ作用のあるビタミンAを多く含む緑黄色野菜・ビタミンCを含む生野菜や果物・  
ビタミンEを含む種実類と組み合わせて食べると効果的です。



## <甘いもののとりすぎを控えましょう>

甘いもの(砂糖)は習慣性があり、とりすぎると憂鬱や不安を引き起こし、気だるさやエネルギー低下を生んで  
午後3時ごろになると猛烈な眠気を引き起こす原因になります。

また、砂糖をエネルギーに変えるのに大量のビタミンB群が消費されてしまい、気分に関係する伝達物質を作るときに  
必要な材料が不足してしまいます。

## <カフェインのとりすぎを控えましょう>

カフェインは気分を興奮させる作用がありますが、毎日大量にとり続けると、脳と腎臓が疲れてしまい、  
やる気に関係する伝達物質が十分作られなくなってしまいます。

### <カフェインの多い食品>

ダークチョコレート	66mg	コーヒー	80~150mg
ミルクチョコレート	18mg	ココア	15~30mg
栄養ドリンク1本	50~200mg	紅茶	90mg
コーラ	40~60mg	緑茶	30mg



※飲料は150mlのカップ1杯中・チョコレートは100g中・コーラは350ml中のカフェイン量

慣れ親しんできた食べ物や飲み物をやめるのは、ストレスになるものです。

一度にやめるのが難しいときは、まず、これらの中からひとつだけやめてみて、1ヶ月ほど観察してみましよう。

## 食事の他にも . . .

少しでも、不調を感じたら睡眠や仕事量など、日々の生活習慣を振り  
返り、自分のおかれている環境を見直して見ましよう。

軽い運動をしてみたり、たまには適度な休息をとりましよう。  
食事でも、栄養バランスも大切ですが、家族や友人と楽しく食卓を囲  
むことなどでリフレッシュしてみましよう。



☆もしも自分ひとりでは...と思われる方は、専門家に相談するののも一つの方法です。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“上手な間食(おやつ)のとりかた”を予定しております。

栄養士 坂井・植田・宇根・佐々木・篠田・新川・為政・西光・中野・広井・廣田・藤原

