

すいものの一つが葉酸です。葉酸は神経伝達物質の合成に必要な栄養素です。うつ病の患者さんは、葉酸が足りないことが多いという研究があります⁽⁶⁾。葉酸は、緑黄色野菜や豆類、レバーなどに多く含まれます。

もう一つの重要なビタミンは、ビタミンDです。ビタミンDは脳の発達や機能に影響する栄養素で、低ビタミンD濃度がうつ病と関連していることが指摘されています⁽⁷⁾。ビタミンDは紫外線を浴びると体内で作られますが、食品からも摂取することが大切です。魚やキノコ、乳製品などに含まれます。

④ミネラル

ミネラルは神経伝達物質の働きをサポートする栄養素です。鉄や亜鉛などのミネラルが不足すると、神経伝達物質の分泌や受容がうまくいかず、うつ病のリスクが高くなる場合があります。鉄欠乏性貧血と、うつ病やストレス症状との間に関連がみられたとした大規模調査があります⁽⁸⁾。鉄は、レバーや赤身肉、ほうれん草などに多く含まれます。

2. 食生活習慣とうつ病の関係

食事の内容だけでなく、規則正しく食べることも心身の健康に影響します。特に、頻繁に間食や夜食を摂る人は、うつ病の発生率が高い傾向にあります⁽⁹⁾。一方で、朝食をしっかり摂る習慣のある人々は、うつ病の発症率が低いという調査結果が示されています⁽⁹⁾。これらの事実から、食事の習慣が心の健康にも影響を及ぼすことが理解できます。



3. レシピの紹介

■ 鮭とほうれん草のご飯

(1人分346kcal、タンパク質 15g、食塩 1.4g)

材料(4人分)

鮭の切り身 2切れ、ほうれん草 1束、ご飯 2合、しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1、水 100ml、白ごま 大さじ1

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、ほうれん草は洗ってざく切りにする。
- ② 鍋に水としょうゆ、みりん、砂糖を入れて沸かし、鮭を加えて煮る。
- ③ 鮭に火が通ったら、ほうれん草を加えてさつと煮る。
- ④ ご飯を器に盛り、鮭とほうれん草の煮汁をかける。
- ⑤ 白ごまをふりかけて完成。

■ 納豆とチーズのオムレツ

(1人分325kcal、タンパク質23g、食塩1.6g)

材料(2人分)

納豆 2パック、卵 4個、チーズ 30g、塩 小さじ4分の1、こしょう 少々、サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 納豆はタレとからしを混ぜておく。
- ② 卵はボウルに割り入れて塩・こしょうで味付けし、よくかき混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、半量の卵液を流し入れる。
- ④ 卵が固まりかけたら、納豆とチーズを半分ずつのせる。
- ⑤ 卵を半分に折りたたみ、皿に盛る。
- ⑥ 残りの卵液と具材も同様にオムレツを作る。



おわりに

食事とうつ病の関連性と、心身の健康を維持するための食生活の秘訣について解説しました。食事は私たちの心身の健康に大きな影響を与えます。バランスの良い食事を心がけ、適度な運動を行うことで、うつ病の予防につながるでしょう。健康的な生活習慣を続けて、心身ともに健康な生活を送りましょう。



【文献】

- | | |
|---|--|
| (1) Diabetes Care 35 (5) : 1171-1180, 2012 | (2) Diabetes Care 22 (7) : 1071-1076, 1999 |
| (3) Arch Gen Psychiatry. 67 (3) : 220-229, 2010 | (4) Psychiatr Serv. 52 (4) : 529-531, 2001 |
| (5) J Clin Psychiatry. 75 (9) : e906-915, 2014 | (6) 日本生物学的精神医学会誌26: 54-58, 2015 |
| (7) Br J Psychiatry. 202: 100-107, 2013 | (8) Psychiatry Clin Neurosci. 72 (7) : 513-521, 2018 |
| (9) J Psychiatr Res. 102:23-28, 2018 | |

■ 著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ メールやFAXでお寄せください。

■ 宛て先 総合政策課

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp

☎ (32) 8606

しもつけクイズ

問 3

① 国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者を対象とした、人間ドック検診費用の助成金額は？
 ② 25,000円
 ③ 32,000円