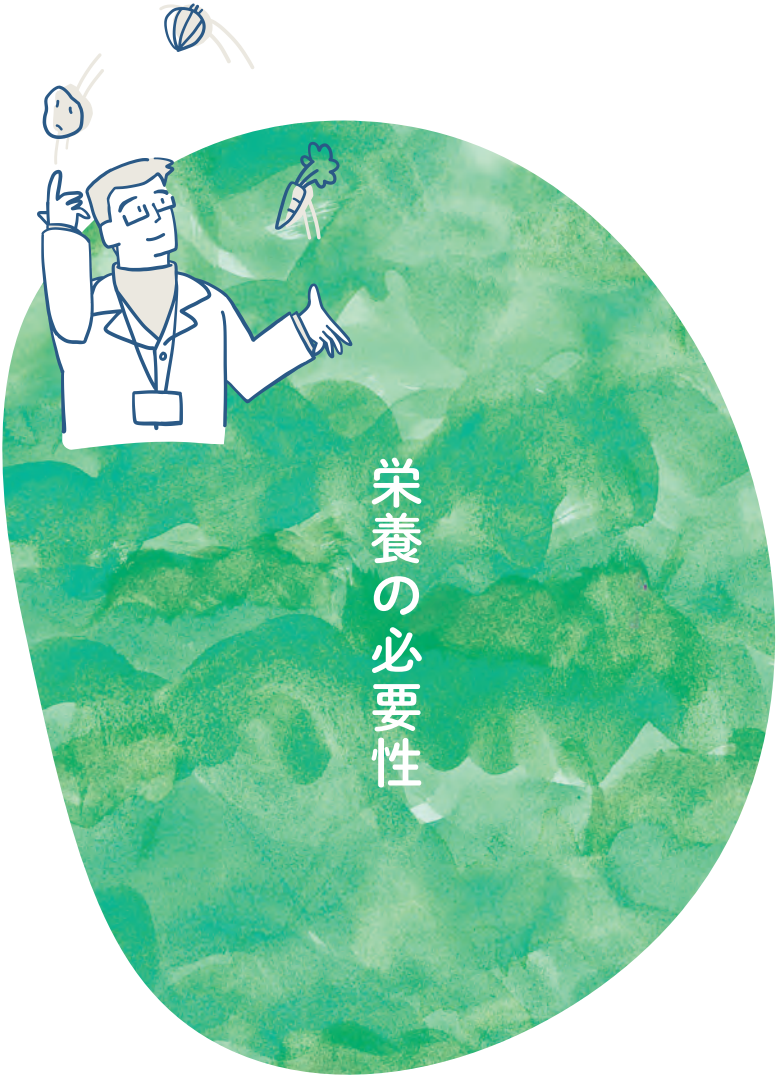


栄養の必要性

01 _ 栄養と健康

04 _ 食事の工夫

10 _ 理想の食事

なぜ栄養が大事なの？

栄養バランスが悪いと…

時間もないし、作るのも面倒だなぁ。
カップ麺やお菓子で済ませてしまおう。

ストレス負荷がかかった時に…

風邪を引きやすくなったり
回復が遅くなったりします。

脳がその構造と機能を保つため、人はエネルギーや
栄養素（アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラルなど）の
かなりの量を消費しています。

参考：食からメンタルヘルスを考える -栄養精神医学の役割と可能性-（松岡豊、浜崎景、2016）

メンタルヘルスへの
食・栄養の影響は大きいです。

POINT

食・栄養の質は心身の健康に影響を与えます。
栄養バランスが崩れることは、
精神障害を含む様々な疾病に関与していると考えられます。

私たちの身体は何で作られるでしょうか？

糖質

脂質

タンパク質

三大栄養素

ビタミン

ミネラル

微量栄養素

この５つの栄養素を
バランスよく取ることが、
心身の健康を保つ上でも大切です。

POINT

もしかすると、あなたの今の心身の困りごとは、
栄養不足あるいは過剰による
アンバランスが一つの要因かもしれません。

私たちの身体は何で作られるでしょうか？

このことを意識した食事
できていますか？

私たちの身体は、
私たちが食べたものでしか作られない

私たちの身体を構成する60兆個の細胞は、
約1ヶ月のサイクルでほとんどが入れ替わります。
胃粘膜は3日、腸の繊毛細胞にいたっては1日と、
臓器や部位によってそのスピードに違いはあるものの、
1年も経てばすべての細胞が新しくなっているのです。

清司邦章「職場うつからあなたを守る本」現代書林2014より

私たちの体は、
私たちが食べるものでできていることを
意識しましょう。

タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足すると…?

免疫力が低下し、体全体の活力がなくなってしまいます

ビタミン・ミネラル不足で起こりうる心身の不調

- ビタミンC不足 …… 全身倦怠、疲労感など
- ビタミンA不足 …… 視力障害など
- ビタミンA過剰 …… 精神性食欲不振など
- ビタミンB群不足 …… 全身倦怠、貧血、食欲不振、舌炎など
- カルシウム不足 …… 骨粗しょう症など
- マグネシウム不足 …… 虚血性心疾患、けいれんなど
- リン過剰 …… 副甲状腺の機能が亢進

↓ 同様に…

脳の働きが変化すると心の病になることも

現代人には、良質な
タンパク質、ビタミン、ミネラル類が
慢性的に不足していると言われます。

参考：糸川嘉則・柴田克己,「栄養学総論」南江堂,1999

POINT

普段の食事でバランスよく栄養を摂ることは、なかなか難しいです。まず、栄養素を意識することから始めましょう。

必須脂肪酸を含む食べ物を摂りましょう

必須脂肪酸のひとつであるオメガ３脂肪酸とは…

EPA・DHA

青魚

に多く含まれる

αリノレン酸

・亜麻仁油　・サチャインチ油
・エゴマ油　・チアシード油

などに多く含まれる

魚と落ち込む気持ちとの関係

日本の大企業労働者（527名）

刺身や焼き魚
をよく食べる人

→

レジリエンスが高い
抑うつが低い

魚油由来のオメガ３系脂肪酸サプリメントの摂取が
うつ病に対して有益であるという研究報告がいくつも。

参考：Yoshikawa,E. Nishi,D. Matsuoka, Y. Fish comsumption and resilience to depression in Japanese company workers : a cross-sectional study. Lipids Health Dis, 2015 より

野菜、全粒粉食品を積極的に食べましょう

ストレスの蓄積や落ち込んだ気分を改善させる食事は…

【 健康型 】

野菜、大豆、果物、海藻、魚

健康型の食事が多い人は少ない人に比べて、
自殺するリスクが男女共に46~47%下がる

タンパク質 → 生成 → 幸せホルモン セロトニン

葉酸とビタミン → 助ける → 幸せホルモン セロトニン

健康型の食事には葉酸やビタミンCが多く含まれている。
→ セロトニンが増え、うつ病を予防する効果あり。

【 健康型 】 〉 【 欧米型 】… 肉やパンが中心
【 伝統型 】… ご飯やみそ汁

野菜、果物、魚、全粒穀物の
適切な量を摂ることで元気に過ごせます。

研究：8年半かけて40～69歳の男女9万人を追跡調査。（国立医療研究センターや国立がん研究センター）

砂糖、精白粉、食品添加物を摂りすぎないようにしましょう

! 現代人が食べ過ぎの食べ物や栄養は…

- 冷凍食品
- カフェインや砂糖（コーヒー/エナジードリンク）
- 脂質

砂糖をたくさん食べすぎてしまうと…

- 動悸や手足の痺れ
- 筋肉のこわばり
- 頭痛
- イライラ
- 不安感
- 恐怖心
- 集中力の低下
- 強い眠気
- 強い疲労感
- 身体のだるさなど

↓

心身にさまざまな症状が出ることがあります

砂糖の食べ過ぎに注意しましょう。

油の種類とバランスを意識しましょう

私たちは知らないうちに
「油」を過剰に摂りすぎていることも…

（カップ麺、スナック菓子、マヨネーズ、ハンバーガー、エビフライなど…）

私たちが健康に生きるための
理想の油のバランスは…

1
【 オメガ３脂肪酸 】
エゴマ油/魚油
など

・
・

2
【 オメガ６脂肪酸 】
ひまわり油/ごま油
など

↓ しかし…

近年の欧米型の食事の増加により
1：10になっていると言われています

参考：守口徹「カラダが変わる！油のルール」朝日新聞出版2016

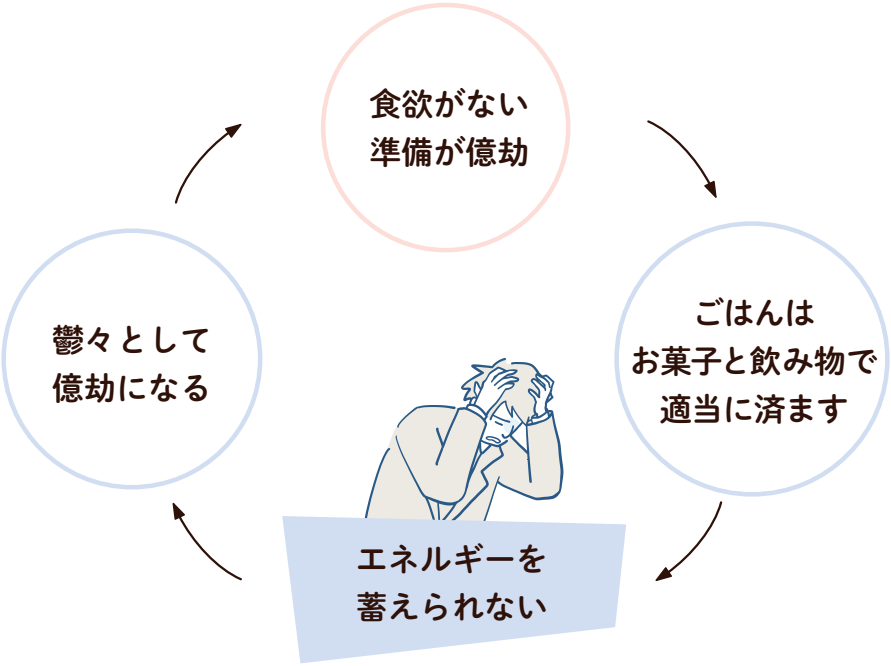
バランスが崩れた状態が続くと、アレルギーやがん、糖尿病などの**生活習慣病を発症**する人が増える可能性があります。

POINT

普段食べているものに
油が含まれていることを知りましょう。

朝食の重要性を知りましょう

朝食を食べないことで悪循環が続く…



ある病院では、**うつ病患者の7~8割が朝食抜きの生活**になっていると言われています。

POINT

「身体は食事でできている」
「これが自分の身体と心を作るもの」
自分の口に入れる前に、
一度立ち止まって考えてみましょう。

理想の食事とは？

地中海式食事

- 豊富な果実
- 野菜
- 全粒穀類
- 豆類
- ナッツなどの植物由来食品
- オリーブ油（脂質の主要源）
- 中等量の魚
- 低～中等量の乳製品
- 低量の赤肉

伝統的自然食

日本

- 野菜、果物
- 大豆製品
- きのこ、海藻
- 魚
- 緑茶

ノルウェー

- 魚介類
- 果物、野菜
- 乳製品

日本や世界には、
お手本になる食事がたくさんあります。
普段の食事に少しでも取り入れてみましょう。

参考：松岡豊、浜崎景「食からメンタルヘルスを考える－栄養精神医学の役割と可能性－」精神神経学雑誌 2016

食事で気を付けたい7つのポイント

POINT 01
食品添加物のラベルの読み方を知りましょう。

POINT 02
タンパク質、ビタミン、ミネラル、必須脂肪酸を含む食べ物を摂りましょう。

POINT 03
新鮮な果物を食べましょう。

POINT 04
野菜、全粒粉食品を積極的に食べましょう。

POINT 05
砂糖、精白粉、食品添加物を摂らないようにしましょう。

POINT 06
植物油の問題点を知りましょう。

POINT 07
朝食の重要性を知りましょう。

参考：大沢博「食事で治す心の病心・脳・栄養ー新しい医学の潮流」第三文明社 2003

発行 | 大阪大学 平井啓 研究室