

食事とメンタルヘルス

株式会社ドクタートラスト



本日のセミナー

アジェンダ

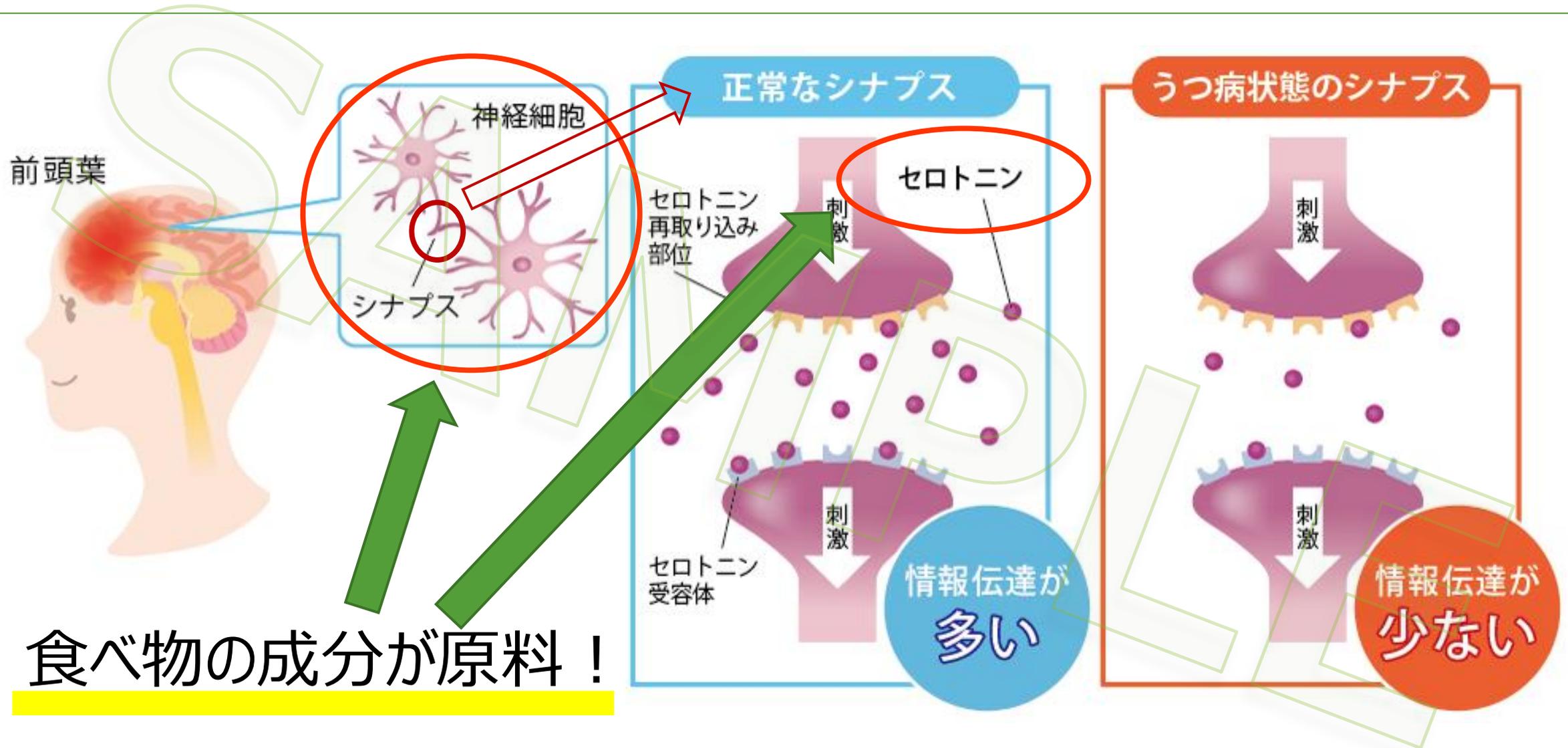
- 食事とメンタルヘルスの関係
- メンタル不調を防ぐ食事のとり方
- まとめ

目的

1. 食事とメンタルヘルスの関係を理解する
2. メンタル不調を予防するための食事の方法を理解する



食べ物がうつ病と関係する原理①神経分泌物質の減少



こころを健康に保つための栄養素

たんぱく質
(アミノ酸)

魚のあぶら
(n-3系不飽和脂肪酸)



鉄分

魚の油を効果的にとるには？



刺身

生の状態と
比べて…
約**2**割減少



焼き魚

生の状態と
比べて…
約**5**割減少



揚げ物

みなさんに質問 ランチで食べるなら…？



1食分のたんぱく質量を満たせている
食事はどちらでしょうか？

さばの味噌煮定食



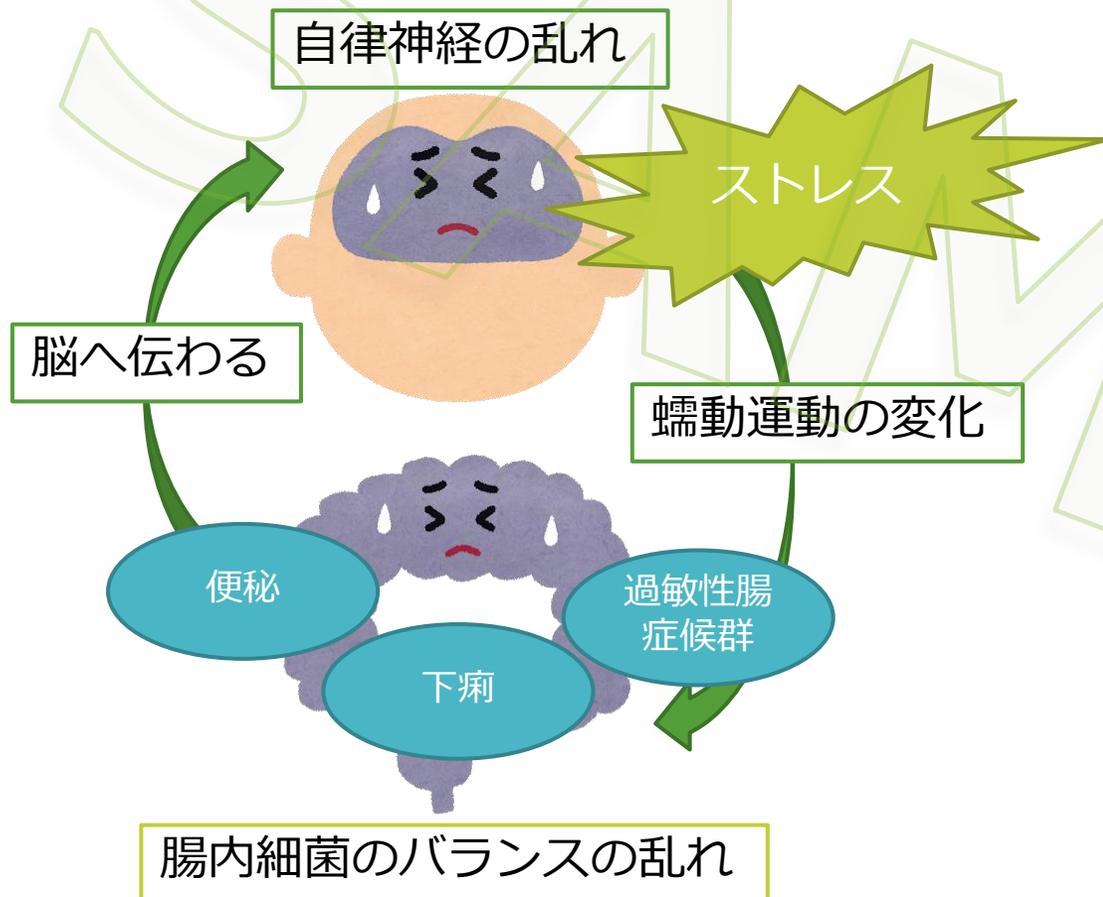
豚丼（並盛）



or

脳-腸相関とは？

腸内環境の変化は**脳**にまで影響を及ぼしている



脳と腸は、自律神経でつながっていて常にやり取りが行われている

脳がストレスを感じると蠕動運動が変化

腸内環境が変化し、腸内細菌のバランスも乱れる

体調が悪くなったり神経系疾患罹患リスクが高まる

腸内の善玉菌が少ないとうつ病リスクが**3倍** (※)

※国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター (NCNP)より(<https://www.ncnp.go.jp/press/release.html?no=105>)

腸内細菌を元気にするポイント

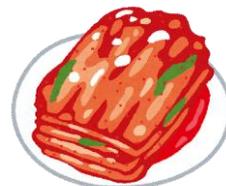
腸内環境を整える = 善玉菌を増やす

善玉菌のえさとなるものを合わせて摂ることで、より効果を期待できる

善玉菌を含むもの

発酵食品

ヨーグルト、ぬか漬け、
納豆、キムチ、味噌、チーズ



善玉菌のえさとなるもの

食物繊維、オリゴ糖

野菜類(ごぼう、ほうれん草等)

豆類(納豆)

イモ類(さといも、こんにゃく)

海藻・きのこ類、

果物(バナナ)

