食事とメンタルヘルス

株式会社ドクタートラスト

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

目的とアジェンダ

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

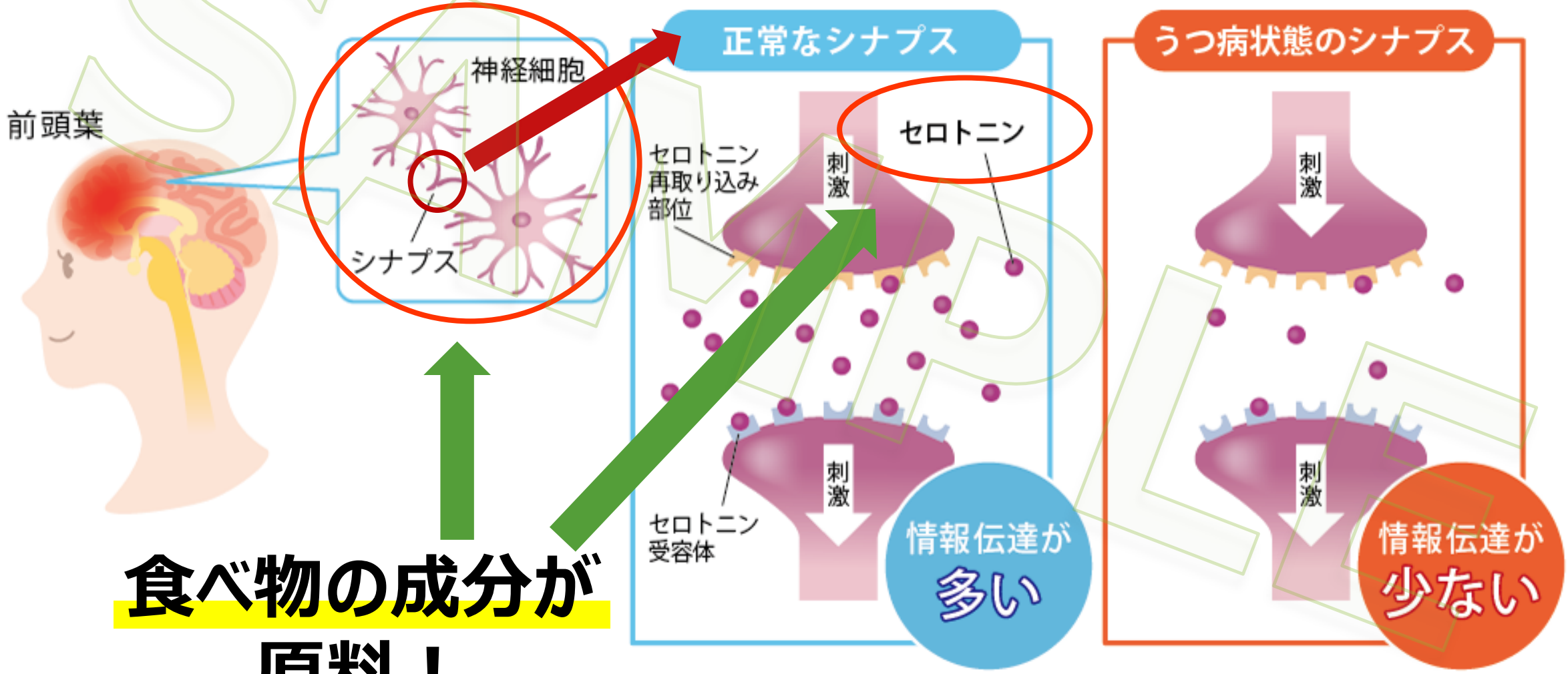
アジェンダ

1．食事が与えるメンタルへの影響
2．うつ病になりにくい食事とは？
3．脳とつながっている腸の環境を整えよう
4．コンビニ食で栄養素をとってみよう
5．まとめ

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

食べ物がうつ病と関係する原理 ①神経分泌物質の減少



食べ物の成分が原料！

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

メンタル不調の予防に効果がある3栄養素

n-3系
不飽和脂肪酸
（魚のあぶら）

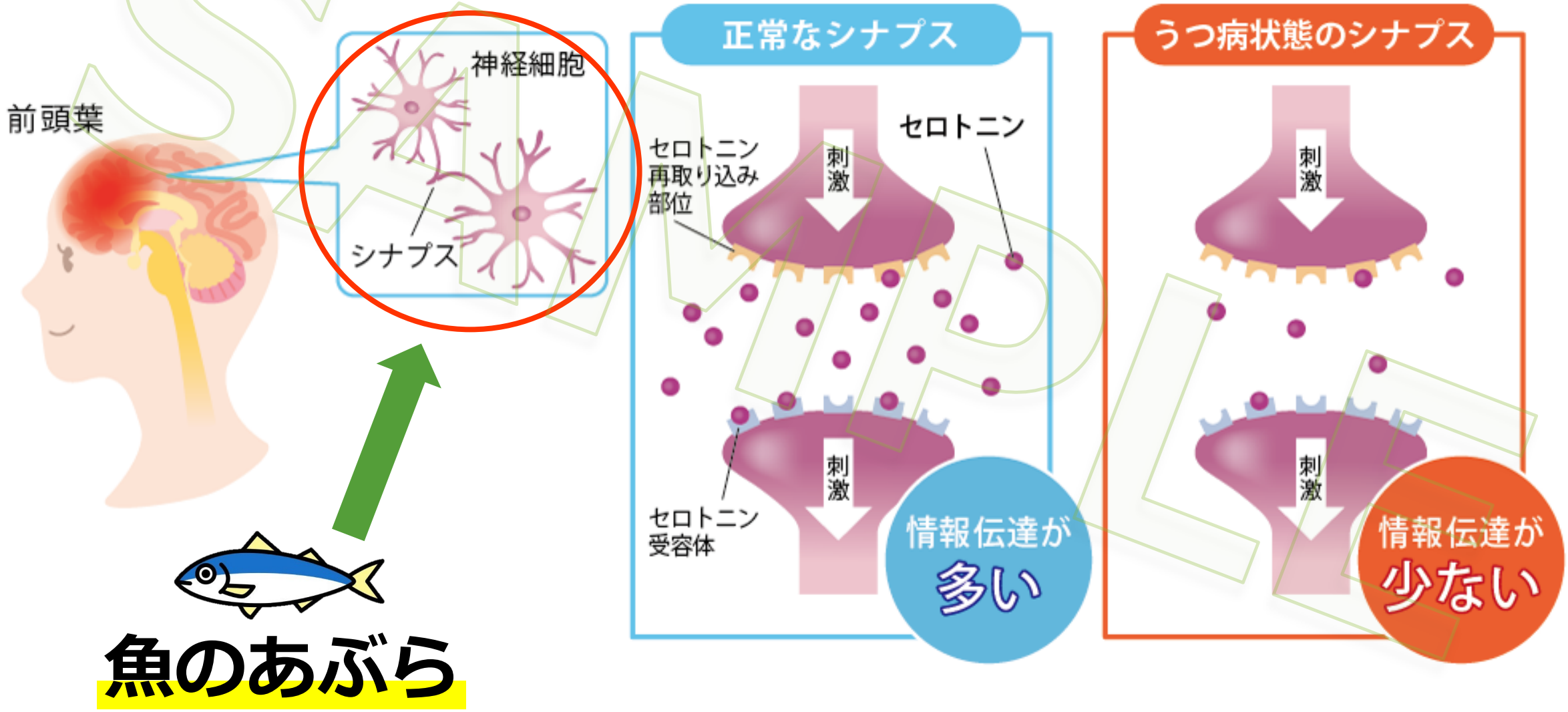
アミノ酸

鉄分

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

魚は神経細胞の原料になる



© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

魚のあぶらは毎日の食事から

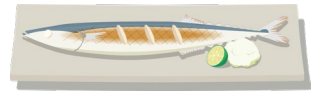
n-3系脂肪酸

＜1日の目安量＞

年齢(歳)	男性(g)	女性(g)
30～49	2.1	1.6
50～69	2.4	2.0
70以上	2.2	1.9

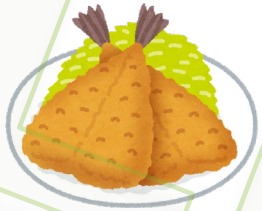
日本人の食事摂取基準(2020)より

ぶり
切り身１切れ
2.2ｇ



さんま
１尾
1.3ｇ

さば
切り身１切れ
1.3ｇ



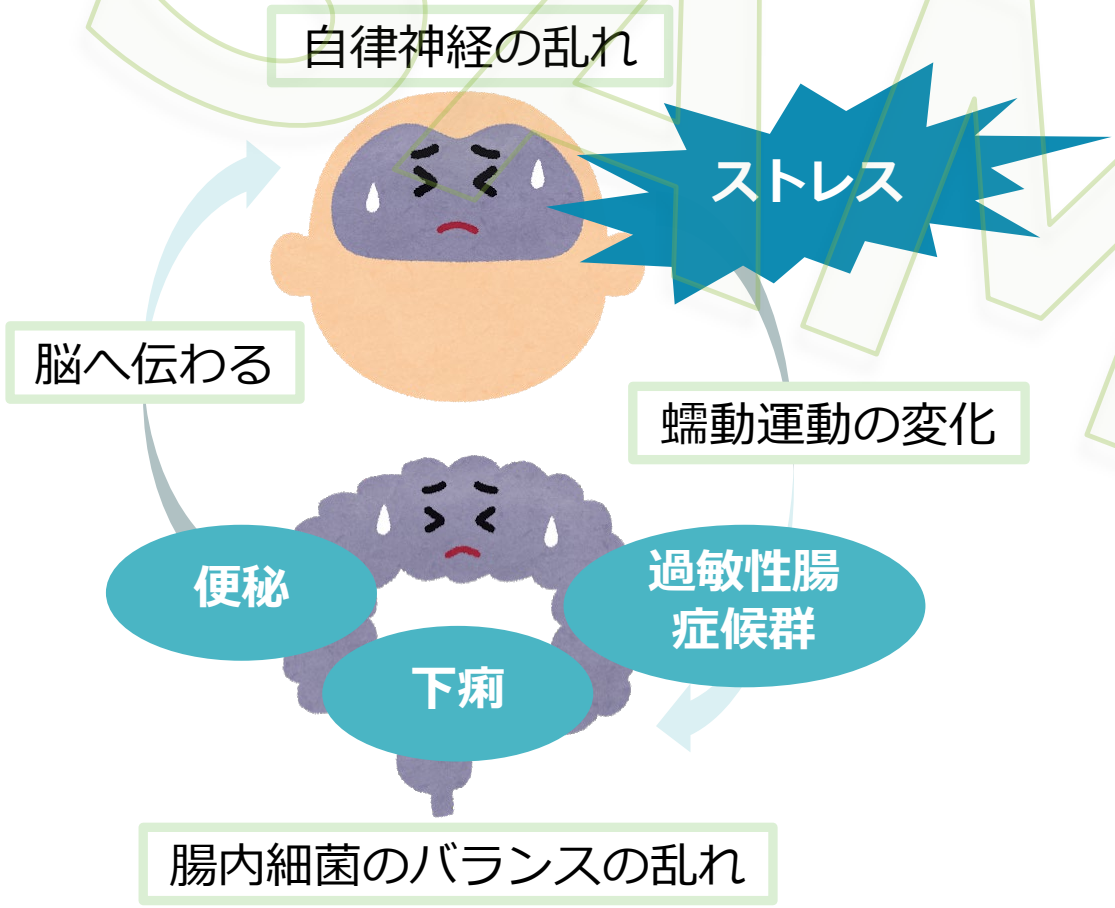
あじ
１匹
0.9ｇ

魚を1日1食とることを意識しましょう！

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

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ぜんどう運動が変化

⇩

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

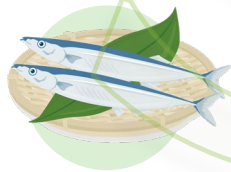
うつ病リスクが**3倍**（※）

※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)

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

コンビニ食で「魚の油」を摂るなら

まずは1日1食魚を食べることを目標にしましょう！



焼き魚
サンマで約1尾、小型イワシで約2尾

煮魚
切り身一切れ分

缶詰
サバ水煮缶（190g）→ 1/2缶
イワシかば焼き缶（100g）→ 1缶

※缶詰に含まれている油も一緒にとりましょう！

実際にコンビニで売られている
お弁当からとるには……

- あさりごはん
- あぶり焼きサバご飯
- あじとしらすの２色ご飯

など

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.