

栄養の偏った食事はうつ病のリスクを高める

食事による「栄養状態」と「心の健康」は深く関係しており、栄養の偏った食事を続けているとうつ病のリスクが高まります。この機会に日々の食事を見直してみましょう。

手軽に食べられる食事は必要な栄養素が不足しがち

忙しいから、節約したいからと手軽に食べられるおにぎりやパン、コンビニ弁当、めん類、丼もの、ファストフードなどで食事をすませていませんか。

こうした食事を続けていると、セロトニンなどの脳内神経伝達物質の働きを高めて心の健康を保つ働きをするビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養素が不足しがち。実際、うつ病患者の多くはビタミンDやビタミンB群・葉酸、鉄や亜鉛、たんぱく質、魚の油に多い必須脂肪酸のEPA・DHAなどが不足していることがわかっています。

毎日の食事をおろそかにせず、心の健康に必要な栄養素がとれる食事を心がけましょう。



ビタミンDやビタミンB群・葉酸、鉄や亜鉛、たんぱく質、EPA・DHA*が不足するとうつ病のリスクが高まる

*EPA：エイコサペンタエン酸、DHA：ドコサヘキサエン酸

ごはんを主食とした「和食」と「乳製品」をとろう

うつ病と関連のある栄養素はたくさんありますが、これらは魚や肉、野菜、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。そのため、ごはんを主食にした「和食」と「乳製品」を意識すると摂取しやすくなります。

1日1回は「ごはん+主菜・副菜」の食事をとる

- ごはんを主食にすると、魚や肉、野菜や大豆製品がとりやすい。外食のときは定食を選ぶ。

肉だけでなく、魚も意識してとる

- 魚と肉はたんぱく質やビタミンB群、鉄、亜鉛が多い。
- 魚はビタミンDやEPA・DHA（とくに青魚）も多い。

野菜は緑の濃い野菜がおすすめ。大豆製品も積極的に

- ほうれん草などの緑の濃い野菜は葉酸が多い。
- 納豆や豆腐などの大豆製品は亜鉛やたんぱく質が多い。

毎日、牛乳やチーズなどの乳製品をとる

- たんぱく質が多い。牛乳200mlか、チーズ1かけとヨーグルト1パック（100g）が1日の目安。

