



「うつ」を予防する「精神栄養学」 1 ～管理栄養士便り (99)～



「精神栄養学」とは、食生活や栄養補充療法による治療法を開発する新しい学問分野です。心の病気（精神疾患）の発症には、栄養不足・過剰・バランス異常に関係するということが明らかになってきました。今後、うつ病の治療は、「薬物療法」と並行して、生活習慣病と同様、「食事の改善」、「運動を取り入れる」等が重要になり、予防の1つのカギになると思われます。

メタボリック症候群は、うつ病のリスクとなります！

・食べ過ぎでお腹の脂肪細胞がパンパンにふくれると、脂肪細胞が悲鳴をあげて炎症性サイトカインというホルモンのような物質を放出し脳を損傷すると同時に気分の安定や睡眠に欠かせないセロトニンやメラトニンをつくる必須アミノ酸のトリプトファンを減少させてしまいます。

糖尿病も、うつ病のリスクとなります！

・インスリンは、血液から糖を組織に取り込み、血糖を下げる作用がありますが、脳では細胞の発達を促し、神経保護作用や神経栄養作用を持つ他、記憶機能を促進、意欲や注意力を増強、又食欲を抑える作用があります。その上に、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβという蛋白質の沈着を減らすことも分かってきました。うつ病患者の多くはストレスホルモンであるコルチゾールや交感神経系が過剰に活性化していて、インスリンの働きを低下させてしまうことがあります。うつ病にもインスリンが重要であり、肥満、メタボリック症候群、糖尿病の治療がうまくいくと、うつ病症状も改善することが指摘されています。

運動は、治療と予防の効果があります！

◆欧米では、今うつ病治療に運動療法が効果をあげ、その科学的成果が蓄積されております。

（日本では未だ行われていないのでデータは殆どありません）過去、うつ病患者を対象とした30の研究をまとめた文献によると、9週間以上の運動プログラムはうつ病症状を軽減し、抗うつ薬とほぼ同等の効果だったそうです。同じグループのその後の再発率を比較すると、運動療法を自宅で続けていた場合、薬物療法を続けていた場合より低かったということです。以上の結果から、うつ病治療は運動療法を第一に行われるべきという意見もあります。

◆週3回30分のウォーキングができることを目標に

欧米でうつ病の運動療法にとり入れているのは、週2～5回のエアロビクスやダンス、そしてウォーキングや軽いジョギングといった有酸素運動です。自宅で行ってもコーチの下でも効果にはさほどの差はないそうです。調子のよい時に少しずつ始めることが大事です。

◆ウォーキングをすると、内因性カンナビノイド（大麻様物質）を活性化させて気分を良くする作用があります。

◆運動により、神経細胞を増やせることも分かってきました。海馬は記憶・学習だけでなく、ストレスへの対処やうつ病の発症や回復過程でも重要な働きをしている脳領域です。うつ病をくり返した患者は、海馬の体積が小さいという研究結果がありますが、運動を行なうと体積が増加したという報告や運動習慣のある人の海馬体積は大きいという報告があります。



「うつ」を予防する「精神栄養学」 2 ～管理栄養士便り (100)～

うつ病にかかわる栄養素と食品



- **ビタミンB1・B6・B12・葉酸・D等の不足がリスクを高めます**
 - ・ **ビタミンB1**・・・豚肉（赤身）、ウナギ、玄米、ナッツ等
 - ・ **ビタミンB6**・・・刺身、レバー、鶏肉、納豆、にんにく、バナナ等
 - ・ **ビタミンB12**・・・貝類、レバー、のり等
 - ・ **葉酸**・・・・・・・・葉物野菜、納豆、レバー、ごま、苺、のり、さつまいも、卵等
 - ・ **ビタミンD**・・・魚介類、茸類、皮膚に紫外線が当たっても合成される
- **鉄・亜鉛・マグネシウム等の不足もうつ病リスクを高めます**
 - ・ **鉄**・・・レバー、赤身肉、魚介、青葉類、納豆等
 - ・ **亜鉛**・・・かき、うなぎ、牛肉、レバー、大豆製品、貝類等
- **アミノ酸には、神経伝達物質となるものがあり抗うつ効果があります**

*必須アミノ酸（体内では合成できないため食品から摂取する必要があるアミノ酸のこと）であるトリプトファンは神経伝達物質となるセロトニンや睡眠を誘発するメラトニンの原料となります。トリプトファンが減少すると、うつ病患者やうつ病の素因を持つ人は気分が落ち込みがちになることが知られています。

*もう一つの必須アミノ酸のメチオニンも抗うつ効果があります。

 - ・ **トリプトファン**・・・牛乳、乳製品、肉、魚、大豆製品、卵、バナナ等
 - ・ **メチオニン**・・・牛乳、乳製品、肉、魚、大豆製品、卵、野菜（ほうれん草、グリーンピース等）
- **n-3系不飽和脂肪酸（EPA, DHA）の不足はうつ病のリスクを高めます**

マグロ、ハマチ、イワシ、ブリ、サバ、サンマ、ウナギ等に多く含まれます。
- **その他、嗜好品等**
 - ・ **ヨーグルト・乳酸菌飲料**は、ビフィズス菌や乳酸菌を増やし、腸内環境を整えます。腸内に善玉菌が増えると、ストレスに対して強くなる効果が指摘されています。
 - ・ **緑茶に含まれるテアニン（うまみ）**は、脳の関所のような「血液脳関門」を通過することができ脳内に取り込まれると、ストレスに対する自律神経系の反応を抑えるリラックス効果があることが研究で示されています。緑茶を1日4杯以上飲む人はうつ症状が少ないとの研究結果が東北大学等から複数報告されています。

生活のリズムは大切です

▲朝食をきちんと食べる人は学業成績が良く、うつ病のリスクが低いデータが多くあります。太陽の光を浴び、朝食を規則正しくとることで、体内時計がリセットされます。

[理想的な朝ごはん]



- ・ **主食**：玄米ご飯等食物繊維や栄養素の豊富な全粒穀物を、控えめに
- ・ **おかず**：たっぷりの野菜＋十分な蛋白質（卵、大豆製品、肉、魚）
- ・ **汁物**：野菜、海藻、きのこの味噌汁やスープ

- ・ ヨーグルト等の乳製品
- ・ 緑茶

▲昼は身体をしっかり動かして、車ではなく電車を、エスカレーターではなく階段を、と身近なところから始めるのがオススメ！

▲夜の夕食は軽めにして早寝の習慣を

参考文献・ここに効く精神栄養学 功刀 浩 女子栄養大学出版部