

管理栄養士がアドバイスする /

# 健康に導く生活のコツ

年齢やライフスタイルに関わらず誰でも今日から実践できる“健康に過ごすための見直しや工夫”を、脳卒中予防に向き合ってきた管理栄養士がアドバイス。日々のちょっとした意識で、未来のあなたを救うことにつながりますよ。

いがらし ゆうこ

**五十嵐 祐子** 一般財団法人 広南会 広南病院 栄養管理部 室長 / 管理栄養士・医学博士

東北でも有数の治療実績を誇る脳神経疾患専門病院「広南病院」にて栄養指導等を行うほか、増加傾向にある若年層の脳卒中を毎日の食生活から予防していきたいという思いから「食事改善プロジェクト」に参画。食事セミナーイベント、WEB運営など様々な活動を展開。最近では『脳神経疾患の専門病院 広南病院が考える毎日使える減塩レシピ』（プレスアート発行）を監修。

食事改善プロジェクト

<http://www.web-mov.com/>

脳神経疾患の専門病院 広南病院

<https://www.kohnan-sendai.or.jp/>



第4回  
テーマ

## メンタルヘルスと食の関係

### ストレスを受けると 食べ過ぎる？

毎日の食事は、糖尿病や肥満などの生活習慣病だけでなく、ストレスやうつ病などメンタルに及ぼす影響が大きいことが知られています。

嫌な出来事があって、気分が落ち込んだ時に何も食べたくなくなり、食べものがのどを通らない…という経験をお持ちの方もいらっしゃると思います。一方で、空腹でもないのに、ついお菓子をずっと食べ続けてしまう、あるいはお酒を飲みすぎるという方も。毎日の自分の気持ちの在り方が、食欲に影響していると実感することってありませんか？

特に女性は、男性に比べて否定的な感情によって衝動的に食べ過ぎることが起きやすいという報告があるのです！男女差があるなんて驚きですね。

このように食欲は心身の健康と直結しています。ストレスを受けても改善につながる食べ物があるとすれば、どのようなものがあるでしょう。また、普段の食生活でどのようなことに注意すればよいか考えてみたいと思います。

### 乳製品や豆類、鶏肉などの たんぱく質を十分に摂取し、 甘いものはほどほどに

「何も食べる気がしない」という状態は脳が過度に疲労している証拠。初回のコラムで紹介した、エンブレティカローリー（菓子パンやインスタントラーメンなど糖質や脂質が主体でその他栄養不足）の食事型の方は特に要注意です。この食事は血糖値を急激に上昇させ、その後急に低血糖状態になると憂鬱な気分になったり頭がぼーっとしたりやすくなります。

また、脳内の神経伝達物質を作るたんぱく質を摂取することも大切です。乳製品や豆類、鶏肉などを毎食上手に取り入れましょう。

### 「うつ」の方は 葉酸摂取量が少ない？

2017年の海外の研究報告では（43研究のうち日本の研究3件を含む）、うつの方は血中の葉酸濃度が低く、葉酸の摂取量が少なかったそうです（※）。つまり、葉酸の摂取や血中濃度を高めることで、うつを予防できる可能性があることが示されました。葉酸とは、植物の葉に多く含まれており、日本では葉酸の一日の推奨量を18歳以上の男女ともに240 $\mu$ gとしています。葉酸を積極的に摂取して、メンタルの強化を心がけるとよいかもかもしれませんね。

### 「何かをしながら」 食べるのではなく、 味わいながら食べましょう。

毎日が忙しく、何かに追われるように食事を済ませてしまっているいませんか？できればパソコンの画面をみながら食事をしたりせず、おひとりの方もご家族や友人とご一緒の方も、食事は楽しい気持ちで、きちんと味わってゆっくり一口ずつ食べましょう。ストレスによる食べ過ぎを防ぐためにも、ご自分の食習慣をもう一度見直してみてくださいね。

#### ■ 葉酸を多く含む食べ物

ほうれん草おひたし	小鉢 (80g)	約 90 $\mu$ g
ゆでブロッコリー	3房 (50g)	約 60 $\mu$ g
納豆	1パック (50g)	約 60 $\mu$ g
モロヘイヤおひたし	小鉢 (80g)	約 55 $\mu$ g

【出典】（※）Bender A, et al. The association of folate and depression : A meta-analysis. J Psychiatr Res 2017;95:9-18.