

栄養部ニュース4月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 平成30年4月1日 No.18-01

春のこころの病に気をつけましょう！！

こころの病の原因はまだよくわかっていませんが、脳で働く神経の伝達物質の働きが悪くなるのと同時に、ストレスやからだの病気、環境の変化など、さまざまな要因が重なって発病すると考えられています。

春の特徴

気候の変化

春先は「三寒四温」と言われるように寒暖差を感じやすい季節です。自律神経の切り替えがうまくいかず、からだ冷えるとセロトニン（幸せホルモン）やドーパミン（やる気ホルモン）を作る酵素が働きにくくなります。

環境の変化

進学や入社、転勤、異動、転居など、環境変化が多いため、ストレスを感じる機会が増えます。また環境変化に対応するために交感神経が優位になり、自律神経が乱れ、ストレスをためこみやすくなります。

うつ病と食事は関係あるの？

最近の研究から、食生活や食事、栄養素とうつ病との間には深い関係があることがわかってきました。規則的な生活リズムと十分な休養の他、食事は適切な量で、バランスよく摂ることが大切です。また、下記のような食品に多く含まれる必須アミノ酸、ビタミン、ミネラル、脂肪酸なども摂ることが望ましいと言われています。

必須アミノ酸（トリプトファン、メチオニン）

肉、魚、卵、大豆、牛乳など



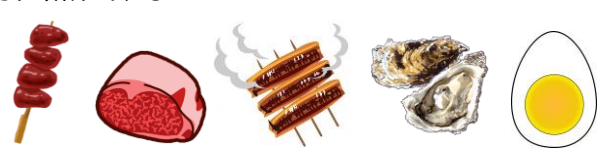
ビタミン（B₁、B₂、B₆、B₁₂、D、葉酸）

野菜、きのこ、レバー、肉、魚介類など



ミネラル（鉄、亜鉛）

肉、魚、卵など



脂肪酸（DHA、EPA）

青魚など

