

冬になると出やすい「冬季うつ」症状 予防のために知っておきたい栄養と食事

寒い時期は、冬季うつ病(季節性感情障害)など、メンタルの不調を招きやすいと言われています。冬の食生活や栄養摂取は、心の健康維持にも大きな影響を及ぼします。予防のために、どのようなものを食べるとよいのか等 ご紹介いたします。



【カギをにぎるのはセロトニン】

食事によって摂取する栄養素は、神経伝達物質を作るのに関わっています。心の健康という観点から、カギを握るのは心を安定させる「セロトニン」です。この原料になるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸ですが、体内で作ることができません。そのため、食事で摂取する必要があります。

【トリプトファンやビタミン B6 を含む食材】

肉や魚、大豆製品、牛乳・乳製品、バナナなどに含まれています。気持ちが落ち込んだり、抑うつ状態になったりしやすい冬は、トリプトファンを多く含む食材を意識して取ることをお勧めします。トリプトファンからセロトニンを作るためには、ビタミンB6が必要です。赤身の肉や鶏肉、魚、ブロッコリー、バナナ、納豆などには、ビタミンB6が比較的多く含まれています。加えて、トリプトファンが脳内に取り込まれる際には炭水化物が使われます。主食を抜かずに取ることも大切です。



【ビタミン D の効果も大切】

忘れずにビタミンDも摂取しておきたい栄養素です。血液中のビタミンDが少ない人は、うつ症状がある割合が高いという報告があります。ビタミンDは、太陽の光を浴びることで体内でも作られますが、冬は日照時間が短く、食事から摂取しておきたいです。ビタミンDは、キノコ類や魚などに含まれています。また、鉄や亜鉛、魚に含まれるオメガ3系の脂肪酸「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や「EPA(エイコサペンタエン酸)」が不足しないようにすることも、うつ病の予防につながります。



【食事の仕方でポイントはありますか】

栄養素によっては加熱など、調理法によって損失してしまうこともありますが、できるだけトリプトファンなどが含まれる食材を摂取するよう心がけてほしいです。お勧めは鍋料理です。調理も簡単で、いろいろな食材を一度に取ることができます。また、朝食を欠かさず取ることも大切です。うつ病になったことがあるという人は、そうでない人と比べて、朝食を毎日食べるのが少なかったという調査報告もあります。

【気持ちが落ち込んでいる時でも まずは朝ごはんを食べよう】

規則正しい食生活を送るということは大切です。もともと朝ご飯を食べる習慣がなかった場合、まずはバナナ1本やヨーグルト1個などから始めて、徐々に品数を増やしていくとよいでしょう。

心の病は、予防が大切です。1日3食、バランス良く食事を取るよう心がけてください。

(出典引用:国立病院機構東京病院栄養管理室長、阿部裕二氏監修「yomiドクター」参照)

