健康管理室だより　２０２４年３月号

メンタルヘルスにも大切な栄養素

令和６年３月１３日
ボルテックスセイグン
健康管理室　高橋

少しずつ春の暖かさを感じる季節となりました。
お花見やお出かけ先、職場に、お弁当を持って行くという方も多いかと思います。
今月号では、**メンタルヘルスにも大切な栄養素**について、
お弁当によく使用する食材とあわせて、ご紹介させていただきます。
メンタルヘルスに大切なことは沢山ありますが、
今回は**脳のはたらきや神経伝達を活性化させる栄養素に着目**してみましょう。

ノルアドレナリン、セロトニン、ドーパミン等があり、人の感情や精神面、記憶や運動機能、睡眠等と深く関係しています。

葉酸

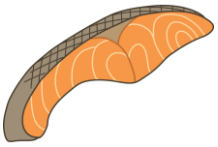
- ✶葉酸は、**神経伝達物質**の合成にかかわる栄養素です。
- ✶うつ病の患者さんでは、健康な人と比較して、葉酸欠乏が多いという研究報告もあります。
- ✶**生または短時間の加熱での摂取がおすすめ**です。（水に溶けやすいため）

多く含む食材の例　　ブロッコリー、ほうれん草、焼き海苔　等

ビタミン D

- ✶**骨や歯の形成を促進するだけでなく**、ビタミン D の受容体や活性型ビタミン D の生成に必要な酵素が脳にも存在することから、**脳での機能が注目されています。**
- ✶紫外線を浴びることによって体内で作られるため、食品から摂取するだけでなく、**日光を浴びることも大切**です。
- ✶ビタミン D は野菜やイモ類、穀物などにはほとんど含まれていません。

多く含む食材の例　　鮭、きのこ　等



ミネラル（鉄分等）

＊鉄は、神経伝達物質を正常に機能させるために必要な栄養素です。
＊鉄欠乏と、うつ病やストレス症状との間に、
有意な関連があることが知られてきています。

海藻には、カルシウムやマグネシウム、カリウム、鉄分など、様々なミネラルが含まれています。食物繊維も豊富です。

多く含む食材の例　　小松菜　海藻　等

アミノ酸

＊神経伝達物質の原料として大切です。
＊タンパク質を構成する成分です。自然界には約 500 種類ありますが、
人の体内のたんぱく質に含まれるのは 20 種類です。
そのうち、体内で十分に合成できない 9 種類を「必須アミノ酸」といいます。
＊「必須アミノ酸」は体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。必須アミノ酸がバランスよく含まれるほど、良質なたんぱく質といえます。
＊食べ物に含まれる必須アミノ酸のバランスを評価した数値を、
「アミノ酸スコア」といいます。

アミノ酸スコアの高い食材の例　　卵、肉、大豆　等

不飽和脂肪酸（EPA、DPA）

＊脳細胞の働きを活性化させるといわれています。
＊特に青魚には、体内で合成できない、EPA や DHA（オメガ 3）が
多く含まれています。
＊火を通さない生食が、DHA・EPA を最も効率的に補う食べ方です。
圧力鍋で煮ることで、丸ごと柔らかく食べることができ、
より多くの DHA や EPA を摂ることが出来ます。
＊缶詰の活用も便利です。保存期間が長く、骨や皮はもちろん、
缶に入っている煮汁も摂取でき、効率良く DHA や EPA を摂ることができます。

多く含む食材の例　　サバ、サンマ、ブリ、イワシ　等

※過剰摂取は健康被害を引き起こすこともあるので、摂りすぎには注意しましょう。

ぜひ栄養素についても意識しながら、
春の陽気とともに、心も身体も元気に過ごしていきましょう！