

憂うつな気持ちもスッキリ！な食事法とは？！

かわら版

第234号



Quality of Life

日本予防医学協会

2019.5発行

大型連休も終わり、憂うつな気持ちで出勤された方も多いのではないだろうか。連休を楽しみに仕事を頑張り、連休中はリラックスモード、そして連休が終わり元の生活に戻ろうとしています。実は、連休後の「仕事に行きたくない」というような憂うつ感は自律神経の乱れが関係しています。きつと周囲のみんなも同じように感じているはず…と捉え方を変え、自律神経を整える食事でも憂うつ感を軽くできるとよいですね。そこで今回は、

『憂うつ感を楽にする食事』

に関するお話です。



★憂うつ感を楽にする栄養素は何？★

「憂うつ感が消える」「これさえ食べればやる気が出る」というような魔法の食べ物はありません。しかし、毎日の食事をおろそかにしていると、精神的に不安定な状態に陥りやすくなってしまいます。

これには感情や気分のコントロールをし、精神の安定に大きな働きをしているセロトニン（脳内物質のひとつ）が関係しています。

憂うつ感への対策のポイントは、セロトニンを分泌しやすくすること・セロトニンを上手く働かせることです。そして、その分泌に関係する栄養素はトリプトファン（アミノ酸の一種）・ビタミンB群・炭水化物です。

憂うつ感を感じるときは、これらを多く含む食品を積極的に摂取してみてくださいね。

【トリプトファン】

牛乳・チーズ等の乳製品や大豆製品、肉、魚、ゴマ、ナッツ、わかめ、卵黄、バナナ など

【ビタミンB6】

青魚、豚もも肉、牛レバー、大豆、小麦発芽、玄米、ニンニク、さつまいも、バナナ、かぼちや、パプリカなど

【炭水化物】

白米・パン・麺類
（玄米や雑穀ご飯、ライ麦パンがおすすめ）

特におすすめな食べ物はバナナです。これら3つの栄養素の他に食物繊維も豊富に含んでおり、手軽で財布にも優しい万能食品ですので、家や職場に常備しておきたいですね。

★セロトニンを活性化させる食べ方★

① バランスのよい食事を心掛ける

「一汁三菜」の定食のような形にこだわらず、まずは出来る範囲で栄養が摂れる食事を心掛けることが大切です。

【バランスのよい食事のポイント】

- メニューに肉・魚・大豆製品を一品は入れる
- 炭水化物が多く含まれる料理は一品に絞る
- 毎食の食事に野菜料理を「意識して」取り入れる
- 三食のうち一食は魚を食べる



② カギとなるのは朝食

セロトニン分泌のために重要なのが体内時計の働きです。体内時計を規則正しく働かせるために、朝食を出来るだけ決まった時間に摂ることが大切です。炭水化物やフルーツで糖分を積極的に取り入れることを意識してみてくださいね。

【時短×おすすめ朝食メニュー】

- ・ヨーグルト（バナナ・ナッツ入り）
- ・納豆玄米ご飯+味噌汁（卵やえのき入り）
- ・バナナ+牛乳

③ よく噛んで食べる

消化を良くするためだけでなく、噛んでリズムを刻むこと（咀嚼運動）で、脳内のセロトニンが増えます。一口二〇回、五分以上かけてゆっくり食べるよう意識し、一日に一回は「食事」に集中できる時間をつくることをお勧めします。

「出汁が効いて美味い」「柔らかくてジューシー」「彩りがきれい」など、一人食リポを実践すると、自分の食べ癖や食の好み（固さ・味付けなど）を知るきっかけにもなりますよ。

④ コミュニケーションをとる

一日の終わりに家族と一緒に食事を楽しむ、同僚と帰りに食事をするなど人と触れ合う時間を設けることで、セロトニンの活性化が期待できます。

なんとなく憂うつな気分の時は、誰かと食事をしてみてはいかがでしょうか？

★最後

連休明けは頭も鈍っているため、軽い仕事から始め、まずは初日を乗り切ることを目指していきけると良いですね。そして、少しずつ仕事モードに切り替えていきましょう。

また、次の楽しみを作って、前向きな気持ちで過ごしていけると良いですね。

【S】

こちらにも参考に

健康づくりかわら版

「環境の変化が引き起す『五月病』とは」

[https://www.jpnl1960.org/kawara/kawaraban/post-23-1.html]

厚生労働省。ヘルスネット情報提供。セロトニン

[https://www.e-heal.thnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-074.html]

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

