



食生活とメンタルヘルス

監修：古賀良彦(特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会 理事長)



ストレスには、人間関係や環境など、さまざまな要因が絡んでいますが、食生活の乱れも無関係ではありません。なぜなら、私たちはストレスを脳で感じますが、その脳を働かせているのは他でもない食べ物だからです。

心に負担がかかる偏った食生活を続けていないか、自分の生活を振り返ってみませんか。

こんなことはありませんか？

おにぎりやパンだけの食事が多い

朝食はほとんど食べない



チェックがついたあなたは、食事バランスが崩れて、栄養が不足している可能性大！
知らず知らずのうちに、心にも負担がかかっているかもしれません。

例えば

たんぱく質が不足すると

セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンなどのメンタルヘルスに関連の深い神経伝達物質は、たんぱく質からつくられます。おにぎりやパンだけなどの偏った食事が多いとたんぱく質が不足し、神経伝達物質の材料が不足してしまいます。

ビタミンB群が不足すると

たんぱく質をアミノ酸に変え、脳の栄養や神経伝達物質の材料にするのにも、ブドウ糖からエネルギーをつくるのにも、ビタミンB群が不可欠です。植物性たんぱく質や精製食品ばかり食べていると、ビタミンB群が不足しがちに。

鉄分が不足すると

鉄は酸素を運ぶヘモグロビンの材料。不足すれば貧血になり、脳に十分な酸素を運べなくなる他、ブドウ糖をエネルギーに変える力も弱まります。これも脳の機能低下を招く原因の一つ。肉や魚の赤身に含まれるヘム鉄の補給が特に大切です。

食物繊維が不足すると

セロトニンなどの神経伝達物質は、脳だけでなく、腸でもつくられるといわれています。そのため、活発な腸の働きが大切ですが、食物繊維が不足すると腸の働きが悪くなり、脳にも影響が。

ビタミンCとカルシウムが不足すると

ストレスがかかると、ビタミンCとカルシウムが消費されます。ストレスが多いほどどちらも必要な上、不足すると脳もストレスの影響を受けやすくなります。

脂肪酸が不足すると

実は、脳の約60%は脂質できており、魚の脂質に多いDHAなどの不飽和脂肪酸が脳細胞の働きを活性化させるといわれています。この脂質が不足すると、脳が疲れやすくなる可能性も考えられます。