

# メンタルヘルス不調と 栄養



2024年  
6月

表. メンタルヘルス不調を予防することが報告されている栄養素

| 成分                  | 含まれる食品                                | そのほかの情報                   |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 鉄                   | レバーやあさり、小松菜、ほうれん草などの野菜、納豆や豆腐などの大豆製品   | 貧血予防、コラーゲンの合成             |
| マグネシウム              | ひじき、干しエビなどの魚介・海藻類、ごま、アーモンドなどナッツ類、コーヒー | 取りすぎも注意                   |
| 亜鉛                  | 牡蠣、レバー、豚肉、するめいか                       | 味覚を保つ、美肌効果                |
| 葉酸                  | きのこ、豆・納豆、葉物野菜                         | 動脈硬化の予防作用もあるかも            |
| ビタミンD               | 魚、きくらげ、干しシイタケ                         | 日光浴が必要。免疫力・筋力アップ、骨形成      |
| タンパク質<br>(アミノ酸)     | 卵、肉、魚、乳製品、豆類                          | 足りないと疲労感、むくみなどいろいろな症状     |
| トリプトファン             | 肉、魚、大豆製品、乳製品、ピーナッツ、バナナ、卵              | 幸せホルモン・睡眠ホルモンの材料          |
| オメガ脂肪酸<br>(DHA、EPA) | イワシやサバなどの青魚                           | 心筋梗塞や脳梗塞の予防効果もある、中性脂肪がさがる |

鉄が足りないと心の元気もなくなる

お茶は鉄の吸収を  
阻害するので、  
食事と一緒に  
摂取するときは注意

必須アミノ酸と必須脂肪酸は  
体内で合成できないので食事  
から摂取しないと不足する

エゴマ油や亜麻仁油に含まれる  
必須脂肪酸のα-リノレン酸は  
脳神経機能を高く保つのに必要

タンパク質を多くとっている  
人は認知症にもなりにくい  
可能性がある



## 避けたほうがいいもの

- ・超加工食品（工場から出荷される超加工された食品）
- ・人工甘味料  
→うつ病を増やすという報告が多い

