

春の訪れとともに:うつ病予防に役立つ食べ物と栄養

4月は新しい季節の始まりであり、自然と活動的になりやすい時期です。この時期に適した食生活は、うつ病予防にも有効とされています。ここでは、4月におすすめの食品と栄養素を中心に、うつ病を防ぐための食習慣について掘り下げます。

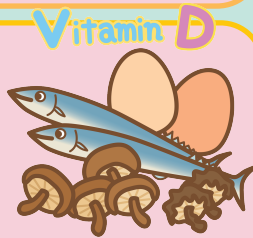
1. オメガ3脂肪酸を豊富に含む食品

オメガ3脂肪酸は、うつ病予防に効果的な栄養素として知られています。特に、魚油に含まれるEPAとDHAは、脳機能をサポートし、気分のバランスを整える役割を果たします。サーモン、マグロ、サバなどの脂の多い魚を週に数回食べることが推奨されています。



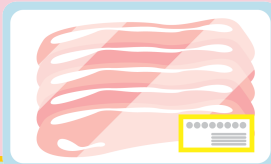
2. ビタミンDの摂取

ビタミンDは、うつ病予防に重要な役割を果たします。太陽光からビタミンDを得ることができますが、食品からの摂取も大切です。ビタミンDが豊富な食品には、魚介類、卵、ビタミンD強化食品などがあります。



3. ビタミンB群を含む食品

ビタミンB群はエネルギー生成と神経機能のサポートに不可欠です。特に、ビタミンB6、B12、葉酸は、気分の調整に役立ち、うつ病のリスクを減らすことが示されています。全粒穀物、葉物野菜、豆類、肉、魚などが良いビタミンB群の源です。



4. トリプトファンを含む食品

トリプトファンは、幸福感をもたらす神経伝達物質であるセロトニンの前駆体です。このアミノ酸は、肉、魚、豆類、ナッツ、卵に豊富に含まれています。トリプトファンを含む食品を摂ることで、自然と気分が向上する可能性があります。



5. 抗酸化物質を含む食品

フルーツや野菜、ナッツ、種子に豊富に含まれる抗酸化物質は、身体の酸化ストレスを軽減し、脳の健康を守ります。特に、ベリー類、緑黄色野菜、トマト、ビートルートは、抗酸化物質が豊富です。



6. 健康的な脂肪の重要性

オリーブオイルやナッツ、アボカドに含まれるモノ不飽和脂肪酸は、心と脳の健康に良い影響を与えます。これらの健康的な脂肪は、うつ病予防にもつながると考えられています。



7. 糖質の選択と摂取のバランス

高糖質の食品は、短期的にはエネルギーを提供しますが、血糖値の急激な変動は気分の変動を引き起こす可能性があります。

全粒穀物や、低GI(グリセミックインデックス)の食品を選ぶことで、血糖値を安定させ、気分の安定に寄与します。



8. プロバイオティクスと腸内環境の改善

腸内フローラのバランスは、心の健康とも密接に関連しています。ヨーグルト、キムチ、納豆などの発酵食品は、プロバイオティクスを豊富に含み、腸内環境を改善するのに役立ちます。



これらの栄養素を意識的に取り入れることで、春の季節を健康的に過ごし、うつ病のリスクを低減させることができます。バランスの取れた食事は、心と体の両方にとって重要です。特に、自然界から得られる新鮮で季節の食品を積極的に取り入れることで、気分の向上と健康維持に繋がります。

簡単♪海老とアスパラガスの中華風塩炒め

フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れ、フライパンが温まったら、にんにくと粒こしょうを香りが出るまでしっかりと炒める。香りがたってきたらえびを加えて中火で軽く炒め、アスパラガスを入れる。えびの色が変わったら、調味料を入れて炒め合わせ、器に盛りつける。炒めすぎない方がおいしい!

材料
えび 10尾(260g)
片栗粉 大さじ1
塩 ひとつまみ
アスパラガス 4本
にんにく 1カケ
オイスターソース 小さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ1
ブラックペパー 少々
サラダ油 少々



杉本 接骨鍼灸院
杉本 敏男



「私の想いを聞いてください。」

僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。