

ポジティブ・フードで心を整えよう！

ポジティブ・フードとは、メンタルヘルスに必要な栄養素を含んだ食べ物のこと。ストレス対策には、考え方をえたり気持ちをリラックスさせるなど、心からのアプローチが大切!! ということは広く知られるようになりました。今回は、誰もが毎日摂る**食事からのアプローチ**で心の健康度を高める方法をご紹介します。

まずはふだんの食事をチェック

当てはまる項目が多いほど
要注意!!

- 加工肉やファストフードをよく食べる
- スナック菓子、パン、砂糖、清涼飲料水をよく食べたり飲んだりする
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 1日1食~2食しか食べない
- 毎日のように外食をする
- 偏食、拒食である

参考：功刀浩監修「うつぬけごはん」（扶桑社ムック）

心に効くポジティブ・フードを

「タシテヨ」

タ タンパク質

気分が落ち込んだ時に活躍する「神経伝達物質※」や「ホルモン」の材料になるのがタンパク質に含まれるアミノ酸です。

おすすめ
豆腐・納豆などの大豆製品、マグロやカツオ等の赤身魚類、貝類、ヨーグルト、チーズ、ナッツ類

テ 鉄分

タンパク質から「神経伝達物質」を作るのに必要なミネラルです。うつ病の方には鉄欠乏性貧血の割合が高く、心の状態を整える重要なミネラルでもあります。

おすすめ
卵、レバー、赤身の肉、赤身の魚、豆類、葉物野菜、海藻類

💡 コーヒー、紅茶、緑茶の飲み過ぎはNG!
調理器具を鉄鍋に変えると効果あり!!

シ 食物繊維 ビタミンC

心の不調と腸内環境には密接な関係があるので腸内環境を整えるには食物繊維がストレスと戦うホルモンの生成にはビタミンCが必要です。

おすすめ
玄米、煮豆、野菜（特に根菜）、アスパラガス、海藻、柑橘類、キウイ、バナナ

ヨ 葉酸

「神経伝達物質」の合成や貧血予防に関わるビタミンB群の一種です。

おすすめ
ブロッコリー、ほうれん草などの葉物野菜、芽キャベツ、枝豆、鶏レバー、焼きのり、きな粉、ごま、玉露

※「神経伝達物質」：脳内で精神現象をコントロールする物質で、達成感・幸せ感・やる気等に関与する



ポジティブ・フードは心を整えるだけでなく、生活習慣病リスク（肥満・高血糖・脂質異常）を下げることにも繋がります。

