



統合失調症の食事

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士：倉恒ひろみ 田村加奈子 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授：市川和子
監修：川崎医科大学精神科学講師 和辻健太

統合失調症とは一時的に「考えや行動が止まらなくなる」病気です。統合失調症の「統合」とは思考や行動、感情などを1つの目的にそってまとめていく能力のことです。つまり統合失調症とは「脳の統合機能が一時的に失調する病気」であり、幻覚（幻聴）や妄想、考えが止まらないなど陽性症状のもの、また感情の平板化、意欲の減退、集中力の低下など陰性症状のもの、そして認知機能障害が伴うこともあります。発症しやすい年齢は思春期から30歳までが多く、全体の70～80%を占めます。平均年齢は男性が27歳、女性が30歳で、男女比は1.4：1とやや男性に多く、人口の約1%が生涯に1度この病気にかかると言われています。

治療の基本は「薬物療法」と「認知行動のリハビリテーション」です。「薬物療法」としての非定型抗精神病薬の中には副作用として食欲亢進、体重増加、血糖上昇をきたすものがあり、食事摂取量が増加していても体重増加がみられることもあります。効果の高い薬剤ですが、血糖上昇により糖尿病を発症し、結果その薬剤が使用不可能となる例もあります。さらに補助的に使用される抗うつ薬には食欲不振、便秘をきたすものもあります。

「リハビリテーション」を円滑に行うためにも1日の食生活は時間、食べ方のリズムを整えていくことが大切です。

病気の症状によっては「同じものを食べ続ける」ことがあります。そのためリラックス効果を高める食品と集中力、持続力を高めていく食品、神経の高ぶりを抑える食品を摂取すると良いと言われています。

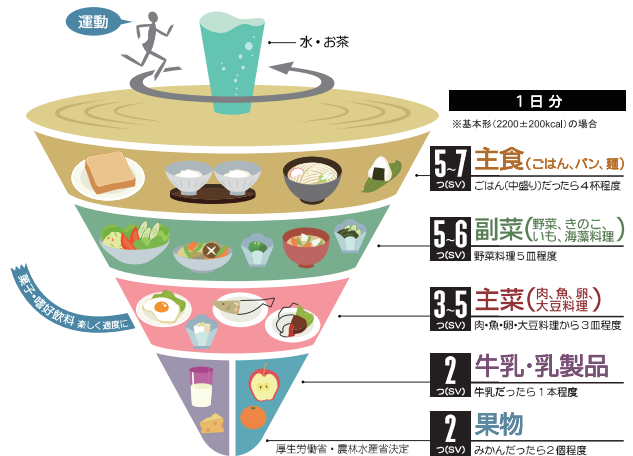
具体的な食生活としては大きな治癒効果のあるものは報告されていませんが、若年の方が多いため食生活の聞き取りを綿密にした上で、食事時間を決定し、食事量、簡単にわかりやすく実行可能であるバランスを取りながらの食生活指導が必要です。

食事のポイント

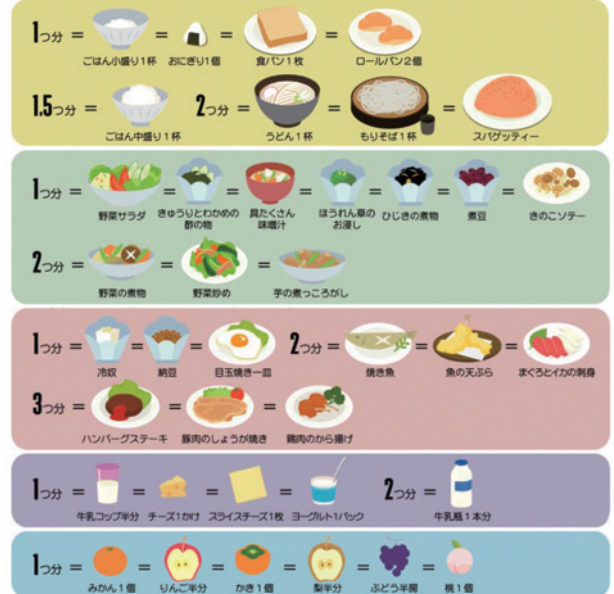
- ① エネルギー摂取量(kcal)＝標準体重※(kg)×30～35kcalとする。
※(標準体重＝(身長(m))²×22)
標準体重を目指したエネルギー摂取量とする
- ② エネルギー比率はバランス良くする。
(P：F：C＝15～20%：25～30%：50～60%)
- ③ 3食きちんと食事を摂取する。
- ④ ゆっくり良く噛んで食べる。(食べすぎを防ぐ)
- ⑤ 神経伝達物質として働き、自律神経バランスをつかさどるセロトニンの材料となるトリプトファンを含む食品を積極的に摂取する。(目標摂取量は明示なし)
- ⑥ ドーパミン抑制作用のあるGABA(目標摂取量は明示なし)、疲労軽減作用のあるエンドルフィン(目標摂取量は明示なし)を促す食べ物、抗酸化力のあるビタミンC(目標摂取量100mg)やポリフェノール(目標摂取量は明示なし)などを積極的に摂る。
- ⑦ リラックス効果のある香草、ハーブは適宜取り入れる。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



料理例



食生活のバランスを取るために「食事バランスガイド」(厚生労働省発行)を使用するのも一つです



朝食（20歳代男性の場合）



〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ホットドック〉

ホットドック用パン …… 80g
ウインナー …… 60g
きゅうり …… 10g
キャベツ …… 20g
ケチャップ …… 5g

〈サラダ〉

ブロッコリー …… 30g
ホールコーン …… 8g
ごまドレッシング …… 8g

〈フルーツヨーグルト〉

プレーンヨーグルト …… 80g
キウイフルーツ …… 20g
バナナ …… 20g
チェリー缶 …… 5g

〈豆乳ココア〉

ピュアココア …… 4g
調整豆乳 …… 130mL
砂糖 …… 5g

POINT

**食べたくないときは単品でも
栄養のバランスがとりやすいものを**

統合失調症の症状により無気力になったり、疲労感が出たりすると欠食になったり、食事の内容が偏ったりすることがあります。あまり食べたくないときは単品でも栄養のバランスが取れるように工夫することが大切です。

ホットドックなら単品でもパンと肉、野菜が摂れるので、栄養のバランスが取りやすいです。

その他のおすすめ料理



サラダうどん



八宝菜



野菜カレー

ポリフェノールの効果

植物の色素や苦み成分で、万能型の抗酸化作用があります。活性酸素の影響を受けやすい細胞膜上で活性酸素を除去し、酸化から脳細胞を守ることができます。ポリフェノールの効果は2, 3時間しか持続しないので、食事のたびに食品から補給するようにします。

ポリフェノールは数時間の調理ではほとんど壊れません。しかし水に溶出するので茹でると45~55%のポリフェノールは水側に移ります。油で炒めると5~20%が失われ、唐揚げでは約15%が失われます。

ポリフェノール含量の多い食品



緑茶



ココア



紅茶、烏龍茶



赤ワイン



大豆



ブルーベリー



柑橘類



ごぼう・なす

緑茶やコーヒーに含まれるカフェインは不安感を和らげると言われています。しかし、抗精神病薬の吸収を妨げることがあるので1日4杯程度を目安にしましょう。

栄養量

●エネルギー	695kcal	●たんぱく質	26.8g
●脂質	32.9g	●炭水化物	76.6g
●食塩相当量	3.1g	●トリプトファン	298.3mg
●ビタミンC	68.2mg		

1食あたりの価格 250円



昼食（20歳代男性の場合）



POINT

献立のポイント

〈いわしのハンバーグ〉

ハンバーグは普段肉で作ることが多いですが、今回は旬のいわしを使用しました。ミンチにすることで魚も食べやすくなり、魚を摂取する機会を増やすこともできます。

〈おからサラダ〉

おからは普段は煮物にすることが多いですが、今回はサラダに混ぜて20歳代でも食べやすくしました。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈玄米ごはん〉

米……………78g
玄米……………13g

〈いわしのハンバーグ〉

いわし……………60g
玉葱……………20g
しょうが……………1g
しいたけ……………10g
塩……………0.5g
油……………4g
大根……………40g
しその葉……………0.5g
しょうゆ……………2g
みりん……………0.5g
片栗粉……………0.5g
赤ピーマン……………15g
黄ピーマン……………20g
油……………1.5g

〈おからサラダ〉

おから……………15g
じゃがいも……………35g
にんじん……………10g
ホールコーン……………8g
枝豆……………8g
ノンオイルドレッシング……………10g

〈ごま和え〉

小松菜……………20g
なす……………30g
白ごま……………1g
しょうゆ……………2.5g

エンドルフィンとGABA

統合失調症の症状のひとつに疲労感があります。エンドルフィンが多幸感をもたらす神経伝達物質で疲労感を軽減します。甘味や油脂、だしの旨味などを摂ると分泌されます。

GABAは興奮を鎮めたり、リラックスをもたらしたりするものです。発芽玄米に特に多いと言われ、トマト、なす、アスパラ、かぼちゃ、きゅうりにも含まれています。



セロトニンの材料となる必須アミノ酸、トリプトファン

脳の中で神経伝達物質として働き、集中力ややる気、自律神経バランスを司っている物質がセロトニンです。セロトニンの材料となるのは必須アミノ酸と呼ばれる、体内では合成できないアミノ酸であるトリプトファンです。

トリプトファンを多く含む基本の5食材

①バナナ



②大豆製品



③乳製品



④卵



⑤ナッツ・ごま



ティータイムにはハーブティーがおすすめです。ハーブはリラックス効果があり、不安やイライラを和らげる効果があります。



栄養量

●エネルギー	650kcal	●たんぱく質	23.0g
●脂質	17.2g	●炭水化物	97.4g
●食塩相当量	1.6g	●トリプトファン	265.8mg
●ビタミンC	89.2mg		

1食あたりの価格 240円



夕食 (20歳代男性の場合)



POINT

献立のポイント

〈スープ煮〉

かぼちゃにはGABAが含まれています。スープ煮は野菜を煮て、コンソメで味をつければできる簡単な献立です。同じくGABAの含まれているトマトやなす、アスパラを使用するのもおすすめです。

〈果物〉

果物は野菜とともにビタミンCの多い食品です。1日に1回は食事に摂り入れることをおすすめします。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈明太子スパゲッティ〉

スパゲッティ …… 80g
明太子 …… 40g
玉葱 …… 20g
無塩バター …… 8g
牛乳 …… 15mL
のり …… 1g

〈スープ煮〉

かぼちゃ …… 30g
人参 …… 20g
さやいんげん …… 10g
コンソメ …… 1g

〈魚介のマリネ〉

芝エビ …… 20g
ホタテ貝 …… 15g
たこ …… 15g
レタス …… 30g
きゅうり …… 15g
トマト …… 10g
砂糖 …… 1g
酢 …… 3g
塩 …… 0.3g
粗挽き黒こしょう …… 0.01g
オリーブ油 …… 1g

〈果物〉

梨 …… 35g
ピオーネ …… 2粒

ストレスから体を守る食事

統合失調症では不眠や妄想、幻聴といった症状、社会復帰への焦り等からストレスの多い状況になりがちです。ストレスは統合失調症の発症とは関係がありませんが、強いストレスを受けることで再発のリスクが高くなるとされています。激しい症状が出た後では、エネルギーを消耗しているためストレスを受け入れる力も弱くなっています。

果物や野菜に多いビタミンCには抗酸化力があるのでストレスによる酸化から体の細胞を守ってくれる働きがあります。ビタミンEは血液中のコレステロールの酸化を防ぐので、血流を良くして血管の病気を防ぎます。

外食・コンビニでもできる食事選びのコツ

①不足しがちな野菜を1品補う

ビタミン、ミネラルを補給するために野菜の副菜を1品食べるようにしましょう。



②ビタミンやカルシウムを飲み物で補う

面倒なときは飲み物で栄養不足を補うのも手です。



③おやつはナッツやドライフルーツ、乳製品を選ぶ

ナッツやドライフルーツからはビタミン、乳製品からはたんぱく質やカルシウムを補給することができます。



栄養量

●エネルギー 606kcal ●たんぱく質 30.7g
●脂質 12.0g ●炭水化物 92.0g
●食塩相当量 3.6g ●トリプトファン 220.8mg
●ビタミンC 57.0mg

1食あたりの価格 420円

1日の栄養量

■エネルギー 1,951kcal ■たんぱく質 80.5g
■脂質 62.1g ■炭水化物 266.0g
■食塩相当量 8.3g ■トリプトファン 784.9mg
■ビタミンC 214.4mg

1日当たりの価格：910円

(※価格は地域によって差があります。)