



うつ病の食事

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士：菊地菜央佳 蜂谷祐子 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 北村直也

うつ病の発症は女性では男性の2倍程度と高く、女性に多いことは世界的な傾向です。男女差の原因としては、思春期における女性ホルモンの増加、妊娠・出産など女性に特有の危険因子や男女の社会的役割の格差などが考えられています。うつ病は典型的には中年以降に発症することが多いものの、近年若い世代の中でこれまでとは違ったタイプのうつ病が増えてきていると言われています。

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

「うつ病が増えている」の背景には、

- ・うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
- ・社会、経済などの環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
- ・精神科医以外の一般内科医などで、うつ病の理解が広がってきている

など、様々な理由が考えられます。

うつ病は、風邪のように誰でもなる病気ですが、風邪のような軽さではなく、じっくりと治していかなければならない病気です。うつ病で重要な症状は、「憂うつで、億劫な気持ち」と「元気な時なら楽しめたものが楽しめない」ことが、一日中、毎日続くことです。うつ病の症状はこのような「気分」だけでなく、思考力・集中力が落ちる、意欲・活力が落ちるといった症状も毎日続きます。このような症状が続き、なかなか良くならない場合は、かかりつけ医院や、心療科、精神科に相談が必要です。

～うつ病と食事について～

うつ病を発症してすぐは食欲低下から体重が減る人が多いものの、遷延化した場合は運動不足や食生活の乱れから、メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病に至る場合があります。逆に糖尿病患者はうつになりやすいというデータもあります。また、一番の原因である「ストレス」も食生活の乱れと関わりがあるので、食生活の見直しは、うつ病だけでなく、合併する可能性のあるメタボリックシンドロームの改善にも有益です。

トリプトファンについて

必須アミノ酸の一つであるトリプトファンから合成される「セロトニン」は、抑うつ気分や不安に関与している神経伝達物質であり、ストレスを軽減させる働きがあります。また、セロトニンから合成される睡眠物質の「メラトニン」が睡眠障害の改善を促すことが期待できます。

抗うつ薬のほとんどがセロトニンを増加させる作用があり、トリプトファンを多く含む食品をとることが望ましいと考えられます。

食事のポイント

①1日3食食べて、欠食しない事

※炭水化物を気にされている方は、低GI食品を主食に選びましょう。

GI値とは、グリセミック・インデックスの略で、食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを計ったもので、ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として、相対的に表した数値です。

②栄養摂取量の目安≫エネルギー量：標準体重×30～35kcal、たんぱく質50～60g/日、食塩6～8g/日未満

P:F:C=15～20:25:50～60

(P:たんぱく質エネルギー比、F:脂質エネルギー比、C:炭水化物エネルギー比)

※標準体重(kg)=(身長(m))²×22

③トリプトファンの摂取基準値：推奨量4mg/kg/日(体重50kgの人は200mg/日以上)

不眠症改善：500mg/日程度

※必須アミノ酸であるトリプトファンは、睡眠に関わる効果が示されており、しっかり摂取することで睡眠の質の改善に繋がります。

④食物繊維は1日20～25gを目標に1日350g以上の野菜を摂取して、ビタミンB12・葉酸・鉄を補いましょう。

⑤腸内環境を整えましょう。



朝食（40歳代女性の場合）



POINT

腸内環境を整える働きのある食物繊維、乳製品を積極的に取り入れました。うつ病の方は食欲が減退しやすいため、食べる意欲を損なわないよう、必要エネルギー量は確保しつつ、見た目のボリュームを抑えた献立にしました。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈パン〉

ライ麦ブレッド …… 2枚 (60g)
マーガリン …… 5g

〈コンソメスープ〉

あさりむき身 …… 25g
じゃが芋 …… 25g
本しめじ …… 15g
人参 …… 15g
ほうれんそう …… 15g
コンソメ …… 1g
塩 …… 0.5g
こしょう …… 0.01g

〈フルーツヨーグルト〉

プレーンヨーグルト …… 120g
フルーツグラノーラ …… 30g

〈ハーブティー〉

カモミールティー …… 180mL

うつ病においては、自律神経が乱れて便秘になることが多く、その結果善玉菌が減少するなど腸内環境が悪化します。

乳酸菌、ビフィズス菌、食物繊維など積極的に摂取し良好な腸内環境を保つことが大切です。

●腸内環境を整える習慣をつけましょう

- ①高たんぱく質・高脂肪な食事を控える
- ②乳製品、発酵食品、食物繊維を意識して摂取する
- ③できるだけ毎日決まった時間に食事を行う
- ④朝食をしっかりと食べる
- ⑤適度な運動を行う



●腸内の環境を整える食品

乳酸菌

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境のバランスを整える。

食物繊維

腸内細菌のエサとなり、腸の働きを活性化する。

オリゴ糖

善玉菌のエサとなり、乳酸菌の働きをサポートする。



〈アロマテラピー〉

香りのよいハーブティー、入浴剤の使用、お香など、自分が一番リラックスできる香りを使用してみましょう。



栄養量

●エネルギー	445kcal	●たんぱく質	14.7g	●脂質	14.0g
●炭水化物	66.8g	●鉄	5.3mg	●葉酸	134μg
●トリプトファン	133mg	●食物繊維	7.7g	●食塩相当量	2.4g

1食あたりの価格 180円



昼食（40歳代女性の場合）



POINT

40代働き盛りで気軽に楽しめるランチメニューをイメージしました。サラダバイキングではポテトサラダ、マカロニなど炭水化物が多い食品を使用したものは控えて、食物繊維の多いいろいろな種類の野菜を選びましょう。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈和風パスタ〉

- スパゲティ(乾) …… 80g
- 生椎茸 …… 15g
- エリンギ …… 15g
- 水菜 …… 20g
- おろしにんにく …… 1g
- 醤油 …… 6g
- オリーブ油 …… 3g

〈若鶏の香草焼〉

- 若鶏むね肉 …… 30g×2
- 塩 …… 0.6g
- こしょう …… 0.05g
- パセリ …… 1g
- バジル(粉) …… 0.5g
- 小麦粉 …… 8g
- 油 …… 3g
- レモン …… 1/8切

付
録

- ベビーリーフ …… 20g
- ラディッシュ …… 8g(1個)

〈サーモンのマリネ〉

- スモークサーモン …… 10g
- 玉葱 …… 30g
- 貝割れ大根 …… 5g
- 砂糖 …… 1.5g
- 塩 …… 0.2g
- 酢 …… 4g
- オリーブ油 …… 2g

〈サラダバイキング〉

- レタス …… 25g
- ブロッコリー …… 20g
- 胡瓜 …… 20g
- トマト …… 15g
- 黄パプリカ …… 10g
- フレンチ(赤)ドレッシング …… 10g

〈コーヒー〉

- コーヒー …… 120mL

トリプトファンから合成される「セロトニン」にはストレスを軽減させる作用がありますが、トリプトファンは必須アミノ酸のため、体内で合成することができません。また、「セロトニン」を作るためにビタミンB6も必要です。

食事から上手に摂って補給する必要があります。

●トリプトファン、ビタミンB6を多く含む食品

食品名	常用量	トリプトファン (mg)	ビタミンB6 (mg)
玄米	50g	50	0.23
スパゲティ	80g	116	0.09
牛乳	200mL	90	0.06
ヨーグルト	100g	48	0.04
プロセスチーズ	20g	58	0.02
大豆(ゆで)	20g	42	0.02
豆乳	200mL	106	0.12
木綿豆腐	1/4丁	98	0.05
納豆	1P40g	96	0.09
卵	1個 50g	92	0.04
バナナ	1本 100g	10	0.38
赤身魚(かつお、まぐろ等)	60g	180~185	0.4~0.5
レバー(鶏、豚、牛)	60g	165~175	0.4~0.5
鶏肉(むね、もも、ささみ)	60g	120~165	0.1~0.4
脂身の少ない牛肉や豚肉	60g	140~160	0.2~0.3



栄養量

- エネルギー 601kcal
- たんぱく質 31.9g
- 脂質 16.0g
- 炭水化物 80.2g
- 鉄 3.7mg
- 葉酸 216μg
- トリプトファン 312mg
- 食物繊維 7.9g
- 食塩相当量 2.4g

1食あたりの価格 303円

夕食 (40歳代女性の場合)



POINT

食物繊維を増やすために主食を玄米や雑穀米、麦ごはんなどに交えることもおすすめです。精白米に比べるとこれらの主食は低GI食品に含まれます。

最後はアツアツ卵雑炊でお楽しみください



〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈卵雑炊(米飯 150g)〉

- 押麦 …………… 15g
- 米 …………… 50g
- 卵 …………… 25g
- 葱 …………… 5g
- 淡口醤油 …………… 4g

〈ぶりしゃぶ〉

- 鱈 …………… 50g
- 焼豆腐 …………… 1/5丁
- くずきり(乾) …………… 8g
- 白菜 …………… 50g
- 春菊 …………… 25g
- 太葱 …………… 20g
- 人参 …………… 20g
- えのき …………… 20g
- だし昆布 …………… 1g
- 酒 …………… 5g

おろしポン酢

- 大根 …………… 50g
- 濃口醤油 …………… 7.2g
- 酢 …………… 4g
- ゆず(果汁、皮) …………… 5g

〈果物〉

- みかん(M) …………… 1/2個
- りんご …………… 1/6個

●ビタミンB12

不足すると睡眠物質のメラトニンの合成がうまくいかず睡眠障害が起こる場合があります。また、イライラする、疲れやすい、集中力が続かないなどのうつ病の症状が出やすくなります。

○多く含まれる食品:

- レバー(鶏): 26.6 μ g (60gあたり)、
- うなぎ: 2.1 μ g (60gあたり)、
- 豚肉: 0.3 μ g (60gあたり) など



●葉酸

血液神経系で働くカテコールアミンの合成に必要です。カテコールアミンはドーパミン、ノルアドレナリンといったストレス反応やうつに関する神経伝達物質であり、不足すると意欲の低下、抑うつ症状を招きます。

○多く含まれる食品:

- 緑黄色野菜(ほうれん草: 210 μ g、春菊: 190 μ g、小松菜: 110 μ gなど(100gあたり))、
- 納豆: 48 μ g (1P40gあたり) など



●鉄

不足すると疲労、焦燥感、集中力の低下などうつ症状が現れることが知られています。

○多く含まれる食品:

- レバー(鶏): 5.4mg (60gあたり)、
- 牡蠣: 2.3mg (60gあたり)、
- あさり: 4mg (可食部25gあたり)、
- 納豆: 1.3mg (1P40gあたり) など



一緒に取りたい
ビタミンC

吸収性の高いヘム鉄(動物性食品)が豊富な食品を含むバランスのよい食事をとりましょう。

ビタミンC(野菜や果物など)は鉄の吸収や利用の効率を高める作用がありますので、これらを含む食品も一緒にとるようにしましょう。



栄養量

- エネルギー 575kcal
- たんぱく質 25.8g
- 脂質 15.8g
- 炭水化物 82.2g
- 鉄 4.0mg
- 葉酸 180 μ g
- トリプトファン 323mg
- 食物繊維 7.2g
- 食塩相当量 1.9g

1食あたりの価格 425円

1日の
栄養量

- エネルギー 1,621kcal
- たんぱく質 72.4g
- 脂質 45.8g
- 炭水化物 229.2g
- 鉄 13.0mg
- 葉酸 530 μ g
- トリプトファン 768mg
- 食物繊維 22.8g
- 食塩相当量 6.7g

1日当たりの価格: 908円

(※価格は地域によって差があります。)