



11月 意識したいメンタルを整える栄養素

生活習慣病をはじめ、病気には日々の食べているものが関係していることが様々になるようになり健康意識が高まっていますが、実は精神面においても、日々何を食べているのかが関係していることがわかりつつあります。

精神状態を良好に保つための食事として「西洋式の食事」に比べ「地中海式の食事」がよいとされています。

地中海式の食事

野菜・果物・ナッツ・豆・魚介・オリーブオイル・全粒穀物が多く、肉類や乳製品は少なめの食事



西洋式の食事

ハムやソーセージ、ベーコンなどの加工肉・菓子・揚げ物・精製された穀物などが多く、野菜や果物は少なめの食事



特にビタミンD、葉酸、鉄、亜鉛、たんぱく質の摂取を意識してみよう

様々な栄養素の中でも、うつ病に関わる栄養素としてビタミンD、B1、B2、B6、B12、葉酸、鉄、亜鉛、たんぱく質、DHA、EPAに関連があるとされています。その中でも日本人に不足しがちな栄養素はビタミンD、葉酸、鉄、亜鉛です。パンやおにぎりなどの一品で食事を済ませてしまうとこれらの栄養素は不足しがちなので、毎食に主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけるようにして、不足している栄養素がないようにしていきましょう。

ビタミンD	葉酸	鉄	亜鉛
魚、きのこ類	緑色の野菜、大豆製品、いちご	赤身の魚、赤身の肉、大豆製品	牡蠣、赤身の肉、卵、大豆製品

参考：功刀浩 ころもに効く精神栄養学 女子栄養大学出版社  
厚生労働省 令和元年 国民健康栄養調査  
文部科学省 日本食品成分表2020年(八訂)

Recipe

小松菜と豆腐の  
とろみ生姜のスープ



【材料 (3~4人分)】

- ・小松菜.....1袋(200g)
  - ・しいたけ.....4個
  - ・生姜.....1かけ
  - ・豆腐.....200g
  - ・卵.....1個
  - ・植物油.....小さじ2
- A {
- ・水.....600cc
  - ・中華スープの素・大さじ1/2
  - ・醤油.....小さじ1
  - ・塩.....小さじ1/3
- B {
- ・片栗粉.....大さじ1
  - ・水.....大さじ2

【作り方】

- ①生姜は千切りに、小松菜は4cm幅に、しいたけは薄切りにする。卵は溶いておく。
- ②鍋に植物油と生姜をいれて中火で炒め、香りが立ってきたら小松菜としいたけを入れて食材に油がなじむまで炒める。
- ③Aを入れて強火にし、沸騰したら豆腐を入れる。
- ④水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜながら煮たら、溶き卵を回し入れて鍋蓋をして火を止める。
- ⑤卵がふんわりと固まったら、器に盛りつける。