

# 食事とメンタルヘルス

## 食事でメンタルの状態をととのえる

毎日の食事とメンタルヘルスには関連があるのをご存じですか?メンタルヘルスとは心の健康状態のこと。今回は、食事が及ぼすメンタルヘルスの影響について取り上げます。

### 女性は食事から影響を受けやすい

アメリカ・ニューヨーク州立大学の研究で、食事内容を調整することで気分を改善できるかという調査が行われました。その結果、メンタルヘルスは食事の影響を受けやすいこと、そして女性は男性よりもその影響が大きいことがわかりました(\*1)。

不健康な食事パターンを続けていると、男性よりも女性のほうが精神的な苦痛を強く感じることも明らかになりました。また、精神的苦痛と運動の頻度は、食事や生活スタイルのパターンに関連しているとのこと。つまり、食事などの生活スタイルをととのえることがメンタルヘルスの改善につながるといえます。

### 妊娠うつ病のリスクを減らす

女性は男性と比べて、2倍うつ病にかかりやすく、5人に1人は一生のうち1度はうつ病にかかると言われてます。特に心身の状態が大きく変化する妊娠中や産後は、うつ病を発症しやすい時期です。

妊娠と食事の研究については、愛媛大学、国立保健医療科学院、東京大学、琉球大学の共同研究チームによる調査結果が発表されています(\*2)。

妊娠中のうつリスクが減る食品として、魚介類、ヨーグルト、海藻、大豆、魚介類由来n-3系不飽和脂肪酸、カルシウム、ビタミンD、イソフラボン、マンガンをあげています。また、うつ症状の有症率を低下させる食事摂取パターンとして「健康型」と「日本型」を紹介しています。

◆健康型……野菜、きのこ類、豆腐、海藻、いも類、魚介類、みそ汁、砂糖類の摂取が多く、菓子類、パン類の摂取が少ない。

◆日本型……米、みそ汁の摂取が多く、コーヒー、乳製品、砂糖類、菓子類、パン類の摂取が少ない。

### 妊娠中の栄養状態によるおなかの赤ちゃんへの影響

妊娠中の栄養状態はおなかの赤ちゃんの成長に影響を及ぼし、小さく生まれる低出生体重児になることもあります。

フィンランドの研究で、低出生体重児のグループは発達障害の自閉スペクトラム症(ASD)の発生リスクが高いことが明らかに。また多くの研究から、低出生体重は統合失調症や思春期のうつなどの危険因子になることがわかっています。特定の疾患というよりも、低出生体重は脳の発達にも影響を及ぼすと考えられます。

ノルウェーの調査では、妊娠中に葉酸を飲んだ母親から生まれた子どもは、自閉スペクトラム症の発症リスクが低いとされます。また、アメリカの調査では、母親のn-3系脂肪酸の摂取が少ないと自閉スペクトラム症の発症リスクが高くなるという研究もあります。

生まれてくる赤ちゃんのためにも食事でメンタルヘルスを健康に保ちたいものです。

(\*1) Women's mental health has higher association with dietary factors(ニューヨーク州立大学ビンガムトン校 2021年6月17日)

(\*2) Dietary patterns and depressive symptoms during pregnancy in Japan: baseline data from the Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study(- Journal of Affective Disorders 2017年8月30日)

(\*3) 参考図書『やせれば本当に幸せになれるの?「シンデレラ体重」が危ない』(日経PB社)