

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
令和5年5月12日  
《第98号》



精神科医長  
山本 和希

## 食べ物とメンタルヘルス

私は精神科を専門としていますが、メンタルに問題が生じると飲食に関しても様々な問題が起きやすくなります。たとえば憂うつで辛いときに「食事が喉を通らない」「ストレス発散のためにやけ食いしてしまう」など人によって両極端な変化が起きたりします。

一方で食習慣によってメンタル的な問題を予防したり、改善させたりすることはできるのでしょうか。ために、ある通販サイトの「本」のカテゴリーで「うつ 食べ物」と検索すると200件以上ヒットし、その多くは食習慣次第でうつ病を治せるというテーマであるようです。

たしかに栄養豊富でバランスの良い食事をとることはのぞましいことです。

もしもファストフードしか食べないなど、ひどく偏った食生活をしていれば体力や免疫力が低下し、メンタル的にも不調になりやすくなるかもしれません。私は上記で検索した本をしっかりと読んだわけではないですし、それらの内容を批判するわけでもありませんが、精神医学の分野では、栄養と精神疾患の因果関係はほとんど解明されていません。「〇〇(何かしらの食品やサプリメント)がうつに効く」のようにはっきり言われると、飛びつきたくなくなるかもしれませんが、特定の栄養素ばかり摂取しすぎるとむしろ健康を害してしまうかもしれません。また、とりあえず「うつ」を例にしていますが、不眠や疲れやすさなど様々な症状に関しても、有効とされる食品やサプリメントの宣伝を目にする機会があるかと思います。実際に効果を感じることもあるでしょうし、プラセボ効果と言って「効くと思うことで効果を感じる」という側面もあるかもしれませんが、有効であるならそれで良い気がします。

ただ、中には自分の精神状態(ないし健康全般)を食習慣でコントロールしようとし過ぎて、完璧主義になり、大量のサプリメントを飲む、または無添加の食品しか摂らないなど食に対するこだわりが強まってしまう方も時々います。そうすると食の楽しみが減り、むしろしんどくなってしまうのではないかと思います。

健康のための努力を否定するつもりはありませんが、メンタル的な健康に関して言えば、「美味しいこと」「楽しく食べること」を優先して、栄養はほどほどに気を付けるくらいでいいのではないかと思います。

### 「最高のシェフ達」

健康管理部 保健師長 藤沢敏子

一泊ドック受診者の宿泊施設であるドック棟が病院にあった頃、夕食はいつも栄養科で作ってもらっていた。そのクオリティはとて高く、グレードの良い旅館の料理に引けを取らないものであった。ドック棟の厨房ではその日の調理師さんの得意料理が次々と準備されていく。残りの保健師はエプロンを付け、ワイングラスをテーブルに並べる。前菜や小

鉢、メインディッシュ…。お盆の上の上品なおしながきの横にお皿が並んでいく。時々味見をさせてもらえるのも楽しみの一つだった。冊状のマグロのお刺身にニンニクを塗り、バター醤油で焼いた「マグロのさつと焼き」、ほうれん草のおひたしを海苔で巻いた「ほうれん草の海苔巻き」は私の料理のレパートリーに加わった。今はシェフ達と一緒に働く機会はないけれど、心の込もった料理に改めて感謝したい。

## 朝食を食べる

新年度も始まり誰もが忙しい朝の時間、朝食を食べない人もいるのでは・・・？朝食にはとても大切な意味があります。

### ①朝食の役割

朝食は睡眠中に低下した体温を上昇させて脳や体を働かせるための大切なエネルギー源になります。朝食を抜くとエネルギー代謝が悪いまま午前中が続くので仕事の効率や勉強の集中力が上がりません。

### ②1日2食では必要な栄養素が十分に摂れない

私たちの体を維持するためにはさまざまな栄養素が必要になります。朝食を抜いてしまうと三大栄養素をはじめビタミンやミネラルといった代謝に必要な栄養素が足りなくなり、体調がスッキリしない可能性もあります。

### ③体内リズムを整える

日光を浴び、朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整うようになります。日中は活動的に過ごし、夜には質の高い睡眠がとれるようになります。

### ④どんな食事をとればいい

理想は炭水化物とたんぱく質、ビタミンが補給できる食事です。忙しい時は、ご飯に卵や納豆、乳製品や果物、具たくさんの野菜や肉などのたんぱく質が入った味噌汁やスープなどから始めてみましょう。

ちょっとだけ早起きして朝食を食べてみませんか？

管理栄養士 宮澤 祥代

「私が作るお弁当、茶色になっちゃうの！」とよく相談を受けます。「赤・青・黄色の三色あると上手いくよ！」と答えています。この三色をそろえるだけで彩り豊かなお弁当になります。

### 栄養科からこんにちは

調理師

岸田

美保

栄養科でも旬の野菜や果物を取り入れ、彩りを考えた食事を提供して

いきます。メインの肉・魚料理には色鮮やかなトマトやブロッコリー、キャベツなどを添え、茶色くなりやすい食材に彩りを加えます。これからの季節はアスパラガスなども使用します。おいしく食べたいです。

## 季節の料理

### きつねコロッケ

○材料(2人前:4個分)

- ・じゃがいも…………… 中1個(約150g)
- ・玉ねぎ…………… 1/4玉(約50g)
- ・豚ひき肉…………… 50g
- ・油揚げ… 2枚(中が開くタイプのもの)
- ・油(揚げ油)…………… 適量

A {  
・しょうゆ…………… 大さじ1  
・酒…………… 大さじ1/2  
・さとう…………… 小さじ1

・かつおだし…………… 1/4カップ(50cc)

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、火が通りやすいよう適度な大きさに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②熱した鍋に豚ひき肉とAの調味料を入れ、中火で炒める。肉に火が通ったら、①とかつおだしを加え、ふたをしてじゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。汁気がなくなったらじゃがいもを潰し、冷ましておく。
- ③油揚げは横半分に切り、菜箸やめん棒で表面を押し延ばすように転がしてから、破れないよう裏返す。
- ④②を4等分にし、軽く丸めてから③の中に詰める。口が開かないよう、つまようじで閉じておく。
- ⑤④の表面がカリッときつね色になるまで油で揚げる。
- ⑥粗熱がとれたらつまようじを抜き、お皿に盛り付けたら出来上がり。

※お好みでソースをかけてお召し上がりください。

[調理師 宮入 志賀]



～編集後記～

寒暖の差がある季節です。栄養、睡眠、水分をしっかりとって体調管理に気をつけましょう。 栄養科