

2024年  
3月

# 南風

ふれあい南伊豆ホスピタル

第247号

● 当院では、患者様が地域で安心して暮らしていただける為の支援をすすめています ●

編集・発行 医療法人社団 辰五会 ふれあい南伊豆ホスピタル 〒415-0151 賀茂郡南伊豆町青市 848 TEL 0558-62-1461 FAX 0558-62-0510



## うつ病の症状改善に効果的な食事

うつ病と食事には深い関わりがあることがわかってきています。

そこで、うつ病の症状改善に関わりのある栄養素、そして簡単にできて入院患者様に提供している献立を紹介します。

### うつ病と食事

近年、うつ病の治療と予防において、食事が重要な役割を果たしていると注目されています。そのなかでも、必須アミノ酸であるトリプトファンの摂取が、うつ病の症状を軽減すると期待されています。

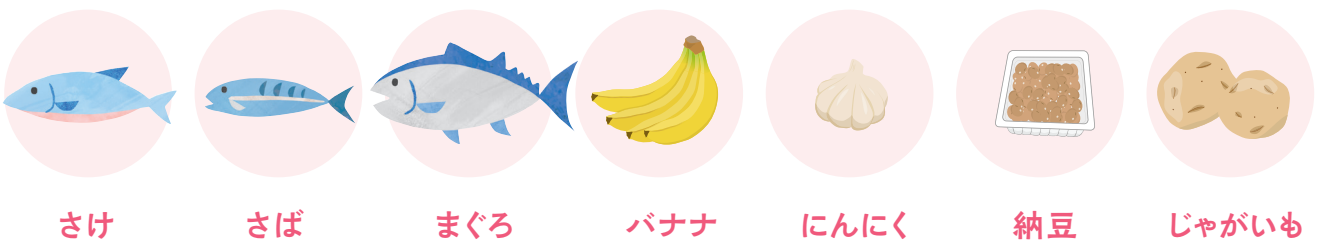
### トリプトファンとは?

人間にとって欠かせない必須アミノ酸のひとつです。食事によって摂取したトリプトファンは、脳内で「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンに変換され、精神状態を安定させる役割を担っています。人間の体内では、トリプトファンを自ら生成することはできないため、食事から摂取する必要がありますのです。必須アミノ酸はタンパク質（卵や魚類、牛乳及び乳製品、豆類）に多く含まれているため、タンパク質を積極的に摂取するといいでしょ。

### ビタミン B6 がカギ!

ビタミン B6 は、トリプトファンをセロトニンに変換する過程を助ける役割を担っています。そのため、トリプトファンを多く含む食品と一緒に、ビタミン B6 を多く含む食品を摂取するとよいでしょう。

### ビタミン B6 が豊富な食品例 さけ・さば・まぐろ・バナナ・にんにく・納豆・じゃがいも など



さけ

さば

まぐろ

バナナ

にんにく

納豆

じゃがいも

ここで、トリプトファンとビタミン B6 を手をかけず、簡単に摂取できる食品がバナナと納豆の2つです。

※ 詳細は裏面へ



### バナナのトリプトファン含有量

100mg 当たり 10mg

含有量は特別多くありませんが、ビタミン B6 も同時に摂取でき、食欲が無くて食事がつらい時は、バナナ 1 本食べておくだけでもそれなりの栄養補給ができます

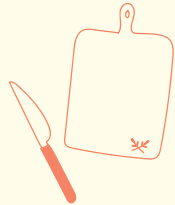


### 納豆のトリプトファン含有量

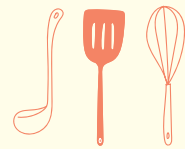
100mg 当たり 240mg

納豆の原料である大豆は昔から「畑の肉」とも呼ばれ、栄養価は抜群で、納豆が苦手な方は、豆乳でも 100mg 当たり 50mg を摂取することができます ※当院では納豆を朝食に週 1 回程度提供しています。

## RECIPES



### トリプトファンとビタミン B6 を同時に摂取できる簡単な献立



鮭の塩焼き大根おろし添え

- 塩鮭 50g
- 大根 20g
- こいくちしょうゆ 1g

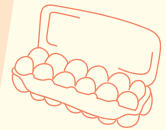
(エネルギー 80 Kcal たんぱく質 11.4g  
脂質 5.6g 炭水化物 1.8g  
食塩相当量 1.0g ビタミンB6 0.30mg  
トリプトファン 136.4mg)



じゃが芋のそぼろ煮

- じゃが芋 50g
- 玉ねぎ 15g
- 砂糖 2g
- グリンピース 3g
- 牛ひき肉 10g
- にんじん 10g
- みりん風調味料 2g
- こいくちしょうゆ 5g

(エネルギー 83Kcal たんぱく質 3.5g  
脂質 2.2g 炭水化物 14.9g  
食塩相当量 0.7g ビタミンB6 0.17mg  
トリプトファン 33.1mg)



### 管理栄養士より



最近体重が増えてきたことや、自分に合った食事量はどのくらいかななどの疑問をお持ちの方は、栄養食事指導がオススメです。ご希望の方は診察時に主治医または看護師にご相談ください。



ふれあい南伊豆ホスピタル  
☎0558-62-1461



季節の移り変わりは早いですね



2024年3月発行 Vol.247

【監修】山本 善治

【構成・編集】柴崎 貴弘

【デザイン】F&Y

【作業協力】支援センターふれあい  
利用者の皆さん  
ふれあい南伊豆ホスピタル  
広報委員会