

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Botala Vie

Contents

Topics

うつや気分の落ち込みは
食事と栄養でアプローチ

BOTALABO PRODUCT

“免疫系の機能を活性化”
ヘルシーラドン

熱々で美味しい♪

「簡単オーブン料理」

12月号
2022 Dec.

うつつや気分の落ち込みは 食事と栄養でアプローチ

現代病と食事には密接な関係があるとされています。いま患者が増え続けているうつ病や精神疾患なども例外ではありません。私たちが口にするものが、気分の落ち込みやうつ症状をコントロールしたり、反対に加速させているとしたら…毎日の食事や栄養を見直すことが得策かもしれません。今回はうつ症状と栄養の関係に迫ります。



うつ病患者が倍に

新型コロナウイルスの影響により、ここ数年で社会的に多くの変化がありました。感染予防のためのロックダウンや外出制限などの措置は、多くの人にとって精神的なストレスを伴うものとなり、うつ病や気分障害で精神科を訪れる人は増加の一途を辿っています。

実際に新型コロナウイルス拡大の影響によって、多くの先進国ではうつ病の人の割合が2〜3倍に増えており、日本でも2013年の7.9%から2020年は17.3%と、うつ病患者の割合が2倍以上に増加しています。(出典…経済協力開発機構(OECD)の調査より)

現在の日本でのうつ病や精神疾患の治療法は主に、薬物療法や面談、心理療法(カウゼリング)などが一般的となっています。ほかにも、患者同士でコミュニケーションをとる集団精神療法、家族を交えて話しあいをする家族療法な

ど様々な治療法があります。症状の度合いによって治療法を組み合わせるケースも多いようですが、一般的なクリニックではほとんどの場合、薬物療法が主流になっています。

うつ症状は栄養不足から

近年では、食事や栄養、運動などがうつ病の発症に大きく関わっているという研究データが数多く報告されています。西洋医学だけにとどまらず民間療法や代替療法を組み合わせる統合医療の現場でも、投薬などの対症療法ではなく、体の機能の回復を目指す栄養療法などが取り入れられています。

うつ病の発症には複数の栄養素の不足が指摘されています。例えば、鉄や亜鉛、マグネシウムなどのミネラルです。これらのミネラルは、脳内と心(精神)をつなぐ神経伝達物質をつくる重要な働きがあります。

鉄は「セロトニン」の合成に欠かせないミネラルです。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは疲労や焦燥感を落ち着かせ、精神のバランスを整える作用があります。産後うつも、出産時の出血に伴う鉄不足が原因の一つと考えられています。

マグネシウムもセロトニンの分泌を増やす重要な栄養素です。神経過敏や興奮状態を引き起こすコルチゾールの生成を抑える働きもあるため「天然の精神安定剤」と言われています。

タンパク質が決め手

うつ病の症状がある人はミネラルだけでなく「タンパク質(アミノ酸)不足」に陥っているケースも少なくありません。前述したセロトニンを始め、心身をリラックスモードにしたり睡眠をサポートする「メラトニン」などの神経伝達物質は、アミノ酸からできています。また、不安感を抑えたり好奇心の

増強、情緒安定を促す働きがある「オキシトシン」などのホルモンも材料はすべてアミノ酸です。材料がなければもちろん神経伝達物質やホルモンが合成できないので、心の状態をコントロールすることが難しくなります。

アミノ酸の中でも「トリプトファン」は特に神経伝達物質と関わりがあるため、うつ症状がある人は積極的に摂りたい栄養素です。食品では、豆腐や納豆などの大豆製品、卵、カツオやアジなどの青魚、レバーなどに多く含まれています。

うつ症状には、他にもビタミンB群やビタミンCなども欠かせないので、タンパク質と合わせてビタミンを多く含む生の野菜をしっかりと食べてカバーすることが大切です。

糖分の摂りすぎも注意

うつ病の改善には「糖質」にも目を向ける必要があります。糖尿病の方は糖尿病でない方と

比べて、うつ症状を有する人が約2倍多いとされています。(出典…糖尿病情報センターHPより)糖の代謝異常である糖尿病患者のうつ病発症率の高さは、食事(主に糖質)とうつ病の関係を示唆していると考えられます。

また白米や精白した小麦、砂糖などを使った食品を食べると、血糖値が急激に下がる「低血糖症」に陥ることがあります。低血糖症は、一時的にうつ病と同じような症状(頭痛、動悸、吐き気、眠気、発汗、不安感)が起きるとされています。

以前と比べて「空腹感を感じ、間食が多い」「夕方につよい眠気を感じたり、集中力が落ちる」「体重の増減が著しい」「イライラや不安感が甘い物を摂ることによってよくなる」などの変化がある人は、低血糖症の症状としてうつに近い反応が起こるかもしれません。

気分の落ち込みやうつ症状がある人は、タンパク質を中心

にビタミンやミネラルの補給を心がけ、糖質の摂りすぎにならないよう食事を調整してみてくださいいかがでしょうか？



vol. 32

乳がん、手術、再発を経験。 医療より”栄養療法”を優先する。

がんと診断され、治療を受けてその後再発した人の話はこれまで何度か取り上げてきました。今回は、6年前に乳がんを発症し、手術を受けてから1年後に転移がわかった50代女性・Mさんのお話です。転移しても、医療より食事と栄養療法での改善をめざすMさんの徹底した取り組みの一端に迫ってみましょう。



北海道に住む50代女性のMさんは、ご主人と二人で医療系の事業を営んでいます。元気で若々しく、今も現役で働いていますが、実は6年前に「乳がん」を発症しています。入浴中に胸のしこりに気づき、翌日市内の総合病院で診てもらったところ「乳がん」と診断されたのです。検査の結果ステージ2で、リンパ節には転移していないことから2ヶ月後に手術を受けました。

Mさんは、結婚当初からご主人が病気がちだったこともあり、食生活に気を配ってきました。野菜や魚中心のメニューで、肉類はあまり摂らないなど御自分の考えた体に負担の少ない食事を工夫していたようです。

栄養面の大切さも早くから感じていて、30代のころには人の紹介を通して

ボタニック・ラボラトリーの森山先生が提唱する正常分子栄養学と出会っています。その後、ご主人と「統合療法コンベンション」に参加してから、甘いものなるべく控え、ボタラボグリーンやキャロット、オメガミネラルなどを愛用するようになります。

そんな自分が乳がんを発症したことに「いろいろな気をつけていても、がんになるんだ：」と少なからずショックを受けていました。

それでも手術後もボタラボグリーンを飲み続けるなど、食事と栄養に気を配っていました。が、2ヶ月後の検査で、リンパ節に転移していることがわかります。医師からは放射線、抗がん剤、ホルモン治療をすすめられますが、悩んだ末に、Mさんは体への負担が伴う治療を避け、食事と栄養を見直すことで状態の改善をめざす決断をします。

その背景にあったのは、森山先生のアドバイスでした。先生の指導のもと、Mさんは自分の体にある免疫力をじっく

りと上げてがんをやっつける「ゲルソン療法」を中心に、厳しい食生活と向き合います。糖質は徹底的に制限、野菜を中心にしたメニューに切り替え、塩分や炭水化物は極力、摂らないようにしました。一方で、ココナツオイルなどの良質な油と、栄養不足に陥らないようにグリーン、キャロットはそれぞれ1日2回ずつ、ミネラルは1回で30〜50CCを毎日補充。コーヒー浣腸を朝晩2回続けるなど、解毒にも努めました。

しかし1年後、がんが「骨転移」していることがわかったのです。お寿司や蕎麦が好きだったMさんが、これだけ徹底した食事療法、栄養療法に取り組んだにも関わらず、がんはなかなかやっつけられませんでした。果たして、Mさんはどうなっていくのでしょうか？
続きは、次号にてお伝えすることにし
ましょう。(つづく)



あきやましんいちろう
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授、NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

たことジャガイモのオーブン焼き

素材が生きる料理

材料(グリル/2人分)

茹でたこの足……………2本
ジャガイモ……………小5個
A ニンニクみじん切り……………1片
A 天然ペプチドだし……………大さじ1
A 塩・黒胡椒……………適量
オリーブオイル……………大さじ5
パプリカパウダー……………適量

作り方

スチームオーブンがない場合は蒸し器を使ってもOK♪

- 1 ジャガイモは皮ごとスチームをかけた半分に切る。たこの足は乱切りにする。
- 2 耐熱容器に①を入れAを振りオリーブオイルを回しかける
- 3 グリルで15分間焼き、仕上げにパプリカパウダーをかける



グリーンのパウンドケーキ/18cm角型

材料

A 米粉……………80g
A アーモンドパウダー……………50g
A 片栗粉……………30g
A ナチュレハニー……………40g
A ベーキングパウダー……………小さじ1
A 塩……………ひとつまみ
B ナチュレオ……………大さじ4
B ハチミツ……………大さじ2
B ココナッツミルク……………120ml
C ボタラボグリーン……………大さじ1
C ココナッツミルク……………大さじ1

作り方

- 1 Aを合わせる。
- 2 Bを混ぜる。
- 3 Bを泡立て器でよく混ぜて①に加えてよく混ぜる。
- 4 Cを滑らかになるまで混ぜる。
- 5 ④に③の半量を加えよく混ぜる。
- 6 ③の中に⑤を加えてゴムベラで2~3回混ぜてマール状にし、クッキングシートを敷いた型に流し入れる。
- 7 180度で30分~35分焼く。



今回のレシピで使用したボタラボ製品はこちら

パワースチームオーブン NEWグランシェフ



標準価格
140,800円(税込)

- 焼く
- 炊く
- 煮込む
- 蒸す
- 煮る
- 揚げる
- 温め直す
- 解凍

この1台に
すべて集約!



天然ペプチドだし
標準価格
3,600円(税込)



ココナッツミルク
標準価格 (400ml)
648円(税込)



ボタラボグリーン
標準価格 (360g)
19,440円(税込)



ココナッツオイル
ナチュレオ
標準価格 (912g)
2,592円(税込)



購入は
こちら



ナチュレハニー
標準価格 (200g)
1,115円(税込)