# 朝ごはんでメンタルヘルスケア③

第1・2回では、心身の健康を保つための生活習慣の重要性と、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの役割について解説し、セロトニンの生成に欠かせないトリプトファンを豊富に含む食品もご紹介しました。実は、心の健康を保つホルモンはセロトニンだけではありません。ドーパミン、オキシトシン、β-エンドルフィンなど、様々なホルモンが私たちの心身に影響を与えています。

今回は、「タシテヨ食材」をキーワードに、これらの「ホルモンバランス」を整えるための食事についてお伝えします。

## 心の健康を保つための「タシテヨ食材」

セロトニン、ドーパミン、オキシトシン、β-エンドルフィンなどは、日常の食事からとる栄養素から作られています。これらのホルモンは、どれか1つを多く分泌すればよいというわけではなく、バランスが大切です。「ホルモンバランス」を整えるためには、バランスの良い食事を心がけることが重要ですが、特に意識したい栄養素が4つあります。

これらの栄養素を豊富に含む食材（キーワードは「タシテヨ食材」）を日々の食事に取り入れてみましょう。

### タ　たんぱく質

たんぱく質は、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといった心の健康を保つホルモンを作る原料となります。
▶多く含む食材:肉類、魚類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など

### シ　食物繊維

食物繊維は、腸内環境を整える食材として知られています。腸内環境は心の健康と密接に関わっており、腸は「第二の脳」とも呼ばれています。
▶多く含む食材:穀類、いも類、野菜類、きのこ類、海藻など

### テ　鉄

鉄は、ドーパミンをつくる酵素が働くときに不可欠な栄養素です。不足すると、貧血になるだけでなく、うつ病のリスクが高まります。
▶多く含む食材:レバー、赤身肉、魚介類、青菜類、ひじきなど

### ヨ　葉酸

葉酸は、セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンといったホルモンの合成に関わっています。うつ病との関連性が報告されています。
▶多く含む食材:葉物野菜、ブロッコリー、納豆、レバーなど

## ＼朝食にプラス１品！ レンジで簡単／ ほうれん草ときのこのあんかけ豆腐

§材料§（1人分）

絹ごし豆腐 ……1/4丁(75g)
ほうれん草 ……1株(40g)
しめじ ……1/4袋(25g)
A
- めんつゆ（2倍濃縮）……小さじ2(12g)
- 片栗粉 ……小さじ1(3g)
- 水 ……50ml

§作り方§

①ほうれん草は洗ってキッチンバサミで4cm幅に切り、しめじは石づきをとる。
②耐熱皿にAを入れてよく混ぜ、①を加えてラップをし、電子レンジで600W1分加熱する。
③②を取り出して軽く混ぜ、豆腐をスプーンで一口大にすくいながら加え、ラップをせずにレンジで600W1分加熱する。

**1人分の栄養価**
＊エネルギー74kcal　＊たんぱく質5.9g
＊脂質2.9ｇ　＊炭水化物8.1ｇ
＊食物繊維総量2.5g　＊鉄1.9mg
＊葉酸102μg　＊食塩相当量0.8ｇ

秋～冬にかけて旬を迎えるほうれん草は、鉄や葉酸、β-カロテン、ビタミンEなどを豊富に含みます。
あく抜きをする場合は、ほうれん草を洗った後、4cm幅に切り、レンジで600w1分程度加熱し、ラップを外して冷水にさらしてください。

武庫川女子大学食物栄養科学部食物栄養学科　公衆衛生学研究室