



For better mental health

MindinfoLine
0845 766 0163

注) この日本語版は実際のパンフレットの翻訳ですので、インターネット上の英語版とは合致しない部分もあります。

食べ物と心の関係

「そういえば、気分が非常に不安定な時期がありましたね。今はそんなこと、ほとんどなくなりました。」

「以前は、食べ物に“支配されている”という感じが常にしていました。それが今は、自分でコントロールできるようになっています。どの食べ物が自分に合うのかが分かったおかげです。」

このパンフレットでは、食べ物や栄養が、精神面や情緒面の健康とどう関係があるかについてご説明します。

本当に、食べ物が心の健康にも影響を与えるのですか？

食べ物が私たちの精神状態に及ぼす影響は、科学的な方法では計りにくいものですが、それでも、食事や栄養と精神面や情緒面の健康との関係を示す科学的証拠は次々と出てきています。何よりも、食生活を改善した人達の実例の例を目の当たりにすると、心の健康と快適さの維持・向上にとっても重要な役割を果たす食べ物があるということを納得させられます。食生活改善に関するサポートや、どういう栄養補助食品が適切かといったアドバイスは、栄養療法士から受けることができます。栄養療法は、精神的な苦しみの対処法として、従来の医療を補うような、もっとその人全体をとらえる別のアプローチがあることを教えてくれるでしょう。

具体的には、どう影響するのですか？

食べ物と精神状態との相関関係は様々な形で説明できます。例えば・・・

- ・ 脳内化学物質（セロトニン、ドーパミン、アセチルコリンなどの神経伝達物質）は、私たち

の思考、感情、行動に影響を与えています。これらの脳内化学物質は、私達がこれまで食べてきたものに左右されていることが考えられます。

- 食品に含まれる着色料や香料などの人工添加物に対して、異常反応が起こることがあります。また、特定の果物に多く含まれるサリチル酸塩などの天然化学物質でも、異常反応が起こることがあります。
- 消化に必要な酵素が不足して、様々な反応が起こる場合もあります。例えば、ラクターゼはラクトース（乳糖）の分解に必要な物質ですが、これが不足すると乳糖不耐症の原因になりかねません。
- 様々な食品に過敏になり（免疫システムが関わる場合もある）、いわゆる遅延型または隠れたアレルギーや過敏症が発症するケースもあります。
- ビタミン、ミネラル、必須脂肪酸が不足すると心の健康にも影響が及びます。様々な症状の中には、特定の栄養素の不足と関連づけられているものもあります。例えば、ビタミンBの不足と統合失調症、ミネラル亜鉛の不足と摂食障害の関係が実証されています。
- 身の回りの毒性物質、例えばひどい排気ガスから発生する鉛や、質の悪い歯の詰め物から染み出す水銀などによって、体や脳の正常な機能が妨げられる恐れもあります。

食べ物との関わり方には、心理的な要素もあるのでは？

その時の気分によって選ぶ食べ物や飲み物が左右されるということは、一般的に認められていますが（気分→食べ物）、意外と知られていないのが、食べ物が精神の働きにどう作用するのか（食べ物→気分）ということです。この分かりにくい関係を示す例として、カフェインのとり方があげられます。紅茶、コーヒー、コーラ、そしてチョコレートに含まれるカフェインは、気分を変えるための刺激剤として世界中で最もよく用いられているものでしょう。カフェインをとると元気が出て集中力が高まるため、疲れていたらるときにわざとカフェイン飲料を飲んだりします。コーヒーや紅茶を飲むことには、いいイメージも伴います。友人と「コーヒーとおしゃべり」を楽しんだり、コーヒーや紅茶をいれてほっと一息ついたりといったことは、非常に大切なことでもあります。ただし、カフェインのとりすぎは、不安、緊張、うつなどの症状を引き起こすこともあります（どの程度までなら大丈夫かは、人によって違います）。食べ物と気分との関係を探る際には、このような相互関係を考慮する必要があります。また、食べ物の選択に隠された心理的な側面も考えなくてはなりません。

食べ物が自分の心の健康に影響しているかどうかは、どうすればわかりますか？

この食べ物が自分の精神面や情緒面に影響を与えているのではないかと調べる前に、自分が何を食べたり飲んだりしているのかをチェックすることも非常に有効な手段です。大抵の場合最も確実な方法は、1週間ほど毎日「食事日記」をつけることです。日記を常に持ち歩き、食べたり

飲んだりするたびにその場で記録できれば理想的でしょう。また、詳しく書けば書くほど、役立つ可能性も高まります。例えば、時間やおおよその量を記入してもいいでしょう。それまで食べたものを振り返ると、意外な発見が結構あるものです。食べ物に対する意識を高めることが、食生活改善への重要な第一歩です。

どういう点に気をつけてチェックすればいいですか？

まず検討すべき基本的な点は、「ほとんど毎日、または極端に沢山、同じものや似たようなものを食べていないか？」ということです。健康的な食生活の基本は、様々な食品をバランスよく食べることです。それは、例えば多くの種類を1日にまとめてとるのではなく、平均して毎日、バラエティーに富んだ食事をするすることでもあります。また、一般的に健康にいいと考えられていて、ほとんどの人がほぼ毎日食べるようにしている食品というのがありますが、実はそれこそが、健康に害を与えている犯人だという可能性もあるのです。

偏った食事が、うつや不安症を助長する場合も少なくありません。食生活を変える上で大事なことは、体に日々必要な栄養素が不足しないように気をつけることです。そのため、何かを控えるなら、その栄養素を他のもので代わりにとることが必要でしょう。

どの食品がどうい精神状態に影響するのですか？

どの食品がどの精神状態と関連するのかという因果関係は、科学的にはまだはっきりと確立されていません。しかし、実際に特定の食品と精神状態とを結び付けられる場合が結構あります。最も一般的な食品は

- ・ 人工添加物、香料、保存料
- ・ チョコレート
- ・ コーヒー
- ・ 麦
- ・ 卵や乳製品
- ・ オレンジ
- ・ 大豆
- ・ 砂糖
- ・ トマト
- ・ 小麦を使用した食品（ケーキ、パスタなど）
- ・ イースト（酵母）

これらの食品によって悪化する可能性のある症状や病気

- ・ 不安症
- ・ 自閉症
- ・ 行動障害
- ・ 集中力低下
- ・ うつ
- ・ 摂食障害
- ・ 疲労
- ・ 落ち着きのなさ
- ・ 記憶力の低下
- ・ むら気
- ・ パニック発作
- ・ 統合失調症
- ・ 季節性情動障害
- ・ 睡眠障害

気分良く過ごすためには、どんな食品をとればいいですか？

新鮮な野菜と果物を十分に食べれば、心の健康に必要な栄養素のほとんどはとることができます。野菜や果物を一日に少なくとも5皿は食べた方がよいと言われています。この場合じゃがいもは数に入りません。また、有機栽培の自然食品、それも自然の状態のまま、できるだけ加工されていないものを選びましょう。環境汚染から生じる有害物質が体内に蓄積したり、人工添加物や保存料に体が反応したりすることが原因だと考えられている色々な症状がありますが、そういう症状を引き起こす可能性を抑えることができます。また、自然食品には、ミネラル、ビタミン、必須脂肪酸も豊富に含まれています。必須脂肪酸、特にオメガ-3と呼ばれる必須脂肪酸は非常に重要で、うつなどの症状に悩む人は必須脂肪酸レベルが低いということが分かっています。そこで、普段の食事に必須脂肪酸を取り入れることが必要ですが、これが含まれる食品は、さば、いわし、マグロ、さけなど脂を多く含む魚、リンシード油（亜麻仁油）、かぼちゃや麻のたね、くるみなどです。

食生活改善にどうやって取り組めばいいですか？

おそらく一番いい方法は、食生活の改善を心の治療に用いている栄養療法士など、専門家を見つけることでしょう。残念ながら、栄養療法士の治療はNHSの対象とはなりません。しかし、少しずつ慎重に実行するのであれば、個人でできる安全な改善方法がないわけではありません。また、

食べ物から受ける影響は誰もが同じだとは限らないということも頭に入れておいてください。

食生活を変えることで、驚くような効果が表れることもあります。同じような食べ物を何ヶ月も、時には何年も食べてきた人の場合などは特にそうでしょう。その一方で、後になって振り返ってみてはじめて効果がわかることもあります。いずれにしろ、食生活の改善にはどうしても多少の費用が伴いますが、ほとんどの場合は、心と体の健康回復という形で報われます。

一人で食生活改善に取り組むのなら、ゆっくりと一つずつ実行していけばかなり楽です。食生活を変えるには、ある程度の時間や努力も必要です。例えば、これまでとは違う食品を取り入れてみるのに、行ったことのない店に足を運ばなくてはいけない場合もあるでしょう。こういう変化も楽しむことができ、いい経験だと思えばしめたものです。効果があることが分かれば、小さな改善を一つずつ実行していくことも容易になり、また長続きもします。

同時に二つ以上の改善策を実行してしまうと、どれが本当に効果的だったのか判断がつかなくなってしまいますので要注意！中には、なんの効果もない場合もあるかもしれませんが、やってみなくては分かりません。まずは一つずつ試すことから始めて、そのうちにやり方を広げていけばいいのです。

食生活を変えることで、最初の数日間だけ、副作用が出る場合もあります。例えば、突然コーヒーをやめると、一種の禁断症状（頭痛など）が出ることがあります。これは数日すると消え、気分はずっと良くなります。服用している薬をやめる時のように徐々に量を減らしていけば、このような症状は軽減できます。また、水分を沢山とることで軽減できます。（1日少なくともコップ8杯飲むとよいとされています）

栄養補助食品はどうでしょう？

ビタミンやミネラルをとる理想的な方法は、新鮮な野菜や果物を沢山食べることですが、特定の栄養素が多めに必要な場合もあります。大事なことは、様々なビタミンやミネラルを適切なバランスでとり、一つの栄養素に偏らないようにすることです。栄養療法士に、自分に必要な補助食品メニューを組んでもらうこともできます。そのようなアドバイスを受けることが無理でも、総合ビタミン・ミネラルを含む良質の補助食品を選んで、安全に効果を得ている人も大勢います。また、必須脂肪酸の豊富な、魚の脂やリンシード油（亜麻仁油）を含む補助食品を続けて飲んでも、効果が得られることが多いようです。このような栄養補助食品は健康食品店や薬局で買えますが、医者に処方してもらえるものもあります。

薬と併用してはいけない食べ物もありますか？

セントジョーンズワート（西洋オトギリソウ・*Hypericum perforatum*）やカバカバ（*Piper methysticum*）のような薬草を試してみたいという人もいるでしょう。これらはうつや不安症に効果があり、良い結果をもたらす場合が多くみられます。しかし、すでに何か薬を飲んでいるのであれば、薬草を試してみる前に、まず医者にご相談しなくてはなりません。飲んでいた薬を突然やめることは良くありませんし、かと言って薬を飲み続けたままハーブ薬を試すと副作用を起こす可能性があります。これらの薬草については、誰にでも合うわけではないため、漢方医にご相談した方がいいでしょう。

MAOI（モノアミン酸化酵素阻害薬）タイプの抗うつ剤は、チラミンを含む食品に反応し、その結果危険な程に血圧が上昇する可能性があります。この際、兆候として頭がずきずきすることもあります。チラミンが多く含まれる食品は

- ・ 豆類
- ・ 酵母エキス
- ・ 肉エキス
- ・ チーズ（該当しない種類もある）
- ・ 発酵大豆エキス
- ・ 魚の塩漬、燻製、酢漬（特にニシンの酢漬）

たんぱく質に寄生する細菌によってチラミンが生成されるため、MAOI を飲んでいる時は、古くなったり傷みかけたりしている食品は避けた方がいいでしょう。肉や魚などたんぱく質の豊富な食品は特に注意が必要です。天然ものの肉は一切避けましょう。チラミンが含まれる食品の一覧は、医者や栄養士、栄養療法士からもらうことができます。

アレルギーやアレルギーテストについてはどうですか？

以前から知られている普通のアレルギーは、拒否反応がすぐに出る上に症状も深刻なので、アレルギーを持っているかどうかは大抵自分で分かります。しかし、遅延型または隠れたアレルギーや過敏症を持っている可能性もあるのです。こちらの方は、症状はそれほどはっきりしないのですが、やはり健康に害を及ぼします。ただ幸いなことに、治らないことが多い普通のアレルギーとは違い、良くなる可能性もある上、症状も必ずしもひどくはなく、また生涯悩まされるとも限りません。

普通のアレルギーを調べるテストでは、遅延型または隠れたアレルギーや過敏症を引き起こす食

品までは分かりません。特別なアレルギーテストなら分かるかもしれませんが、通常かなりの費用がかかります。この代わりとして、食物除外・負荷テストという方法があります。この方法では、特定の食品を2週間ほど完全にやめます（その分の栄養素は他の食品で補う）。これが除外の段階です。そして、再びその食品を食べてみるのが負荷の段階です。もし強い拒否反応がでたら、その食品は体に合わないことがはっきりします。こうして、どの食品に敏感かを調べるのです。

この方法を実行する場合、食物除外テストを扱った経験の豊富な専門家の力を借りるのが一番いい方法です。どういう食品を避けるべきか、除外した食品の代わりに何をとればいいのか、といったアドバイスを受けることができます。除外の段階では、しばらく特定の食品から離れるため、我慢できる程度ではありますが多少の不快感を感じる時期があるかもしれません。さらに、今度はその食品に対して過敏になり、（わざとまたは偶然）口にした時に、非常にづらい過剰反応が起こる場合もあります。栄養療法士なら、このような事柄に関しても必要なアドバイスをすることができます。

また、いわゆる「遅滞反応」が出る可能性もあります。つまり、数時間たってから症状が出るのです。こういう可能性もあるということを知らないと、症状を見過ごしたり、食べたものと関連付けられなかったりします。この場合も、やはり専門的な助けが非常に役立ちます。実際のところ、食生活を大きく変えようという時には、専門家に相談したほうがよいでしょう。

もし、専門家の助けを得ることが無理だが一人ではやりたくないというのであれば、同じ悩みを抱える人のサークルに頼るという方法があります。食べ物と心との関係を知りたい時、応援したり励ましたりしてくれるでしょう。そのようなサークルがあるかどうか知りたい場合は、下記の団体もしくはMindの支部にご相談ください。もしなくても、自分がそういうサークルを作りたい、という場合には協力を得られるかもしれません。

著者 : Amanda Geary

Mind 2000 出版

ISBN 1 874690 18 9

無断転載・複写を禁ず

翻訳 : 玉城 弘子

参考

- The complete guide to food allergy and intolerance* J. Brostoff, L. Gamlin (Bloomsbury 1989)
- Food and healing* A. Colbin (Ballantine Books 1986)
- The food and mood cookbook* E. Somer, J. Williams (Owl Books 2004)
- The food and mood handbook* A. Geary (Thorsons 2001)
- The food and mood self-help survey report* A. Geary (2002)
- The food and mood DIY workshop: guide for workshop leaders* A. Geary (2003)
- Molecules of emotion* C. Pert (Simon and Schuster 1997)
- The mood cure* J. Ross (Thorsons 2002)
- Not all in the mind* R. Mackarness (Pan Books 1976)
- Natural healing for schizophrenia and other common mental disorders* (3rd ed) E. Edelman (Borage Books 2001)
- Optimum nutrition for the mind* P. Holford (Judy Piatkus Publishers 2003)
- Potatoes not Prozac* K. DesMaisons (Simon and Schuster 1998)
- Secret ingredients* P. Cox, P. Brusseau (Bantam Books 1997)

役に立つ団体

Action Against Allergy (AAA)

PO Box 278, Twickenham, Middlesex TW1 4QQ

tel. 020 8892 2711

email: AAA@actionagainstallergy.freemove.co.uk

web: www.actionagainstallergy.co.uk

MindinfoLine
0845 766 0163

Allergy UK/British Allergy Foundation

Deepdene House, 30 Bellegrove Road, Welling DA16 3YP

tel. 020 8303 8525

email: info@allergyuk.org web: www.allergyuk.org

Allergy Induced Autism (AIA)

11 Larklands, Longthorpe, Peterborough PE3 6LL

tel. 0845 130 0004

email: membership@autismmedical.com web: www.autismmedical.com

Autism Unravelled

3 Palmera Avenue, Calcot, Reading RG31 7DZ

tel. 0118 961 5967

email: bluecat@autism-unravelled.org web: www.autism-unravelled.org

British Association of Nutritional Therapists (BANT)

27 Old Gloucester Street, London WC1N 3XX

tel. 0870 606 1284

email: theadministrator@bant.org.uk web: www.bant.org.uk

British Society for Allergy Environmental and Nutritional Medicine (BSAENM)

PO Box 7, Knighton, Powys LD7 1WT

tel. 01547 550 378

email: info@bsaenm.org web: www.bsaenm.org

Eating Disorders Association (EDA)

103 Prince of Wales Road, Norwich NR1 1DW

tel. 0870 770 3256

email: info@edauk.com web: www.edauk.com

The Food and Mood Project

PO Box 2737, Lewes, East Sussex BN7 2GN

tel. 01273 478 108

email: info@foodandmood.org web: www.foodandmood.org

The Hyperactive Children's Support Group (HACSG)

71 Whyke Lane, Chichester, West Sussex PO19 7PD

tel. 01243 551 313

email: hyperactive@hacsg.org.uk

web: www.hacsg.org.uk

The Institute for Optimum Nutrition (ION)

Blades Court, Deodar Road, Putney, London SW15 2NU

tel. 020 8877 9993

email: info@mentalhealthproject.com web: www.mentalhealthproject.com

Schizophrenia Association of Great Britain

Bryn Hyfryd, The Crescent, Bangor, Gwynedd LL57 2AG

tel. 01248 354 048

email: info@sagb.co.uk web: www.sagb.co.uk

その他のパンフレット

The complete guide to mental health E. Farrell (Mind/Vermilion 1997)

Eating disorders: the facts S. Abraham, D. Llewellyn Jones (Oxford University Press 2001)

The food and mood handbook A. Geary (Thorsons 2001)

Good mood food M. Van Straten (Cassell 2002)

How to cope with memory loss (Mind 2004)

How to cope with panic attacks (Mind 2004)

How to cope with sleep problems (Mind 2003)

How to cope with the stress of student life (Mind 2003)

How to improve your mental wellbeing (Mind 2004)

How to increase your self-esteem (Mind 2003)

How to look after yourself (Mind 2004)

Lifting depression the balanced way Dr L. Corrie (Sheldon Press 2002)

Making sense of herbal remedies (Mind 2004)

Making sense of homeopathy (Mind 2004)

Making sense of traditional Chinese medicine (Mind 2001)

The Mind guide to managing stress (Mind 2003)

The Mind guide to massage (Mind 2004)

The Mind guide to physical activity (Mind 2004)

The Mind guide to relaxation (Mind 2004)

The Mind guide to spiritual practices (Mind 2003)

The Mind guide to yoga (Mind 2004)

Understanding anxiety (Mind 2003)

Understanding attention deficit hyperactivity disorder (Mind 2003)

Understanding dementia (Mind 2004)

Understanding depression (Mind 2004)

Understanding eating distress (Mind 2004)

Understanding manic depression (Mind 2003)

Understanding obsessive-compulsive disorder (Mind 2004)

Understanding postnatal depression (Mind 2003)

Understanding premenstrual syndrome (Mind 2004)

Understanding seasonal affective disorder (Mind 2004)

For a catalogue of publications from Mind, send an A4 SAE to:

Mind Publications

15 19 Broadway

London E15 4BQ

tel. 0844 448 4448

fax: 020 8534 6399

email: publications@mind.org.uk

Visit the [online shop](#) to see details of all the publications stocked.

No reproduction without permission.

.....
[Registered Charity No. 219830](#)

[Registered No. 424348 England](#)

© 2005 Mind (National Association for Mental Health)

All Rights Reserved

[Design by Robson Crome Design, developed by GlobusMedia](#)

Mind は、心の病を抱える人を支える団体です。

Mind は、次のような活動をしています。

- 心の病を抱える人のニーズや意見、夢を後押しする
- 偏見をなくし、心の病を抱える人を受け入れる社会を作る
- キャンペーンや啓蒙活動を通して、政府に働きかける

- ・ 一人一人の多様なニーズを反映する、質の高い支援体制作りに貢献する
- ・ 公正な権利を獲得するためのキャンペーンや啓蒙活動を行う

Mindの活動は、次の5つの理念を基盤としています。

「自主性」「平等」「知識」「参加」「敬意」