

長生き時代、 幸せのカギは「ポジティブ」にあり

10—エッセイ—
今の自分を受け入れた
先に、目指すものは
見えてくる

内館牧子

12—「昔はよかった」を手放して
笑顔を武器に、
言いたいことは言っている
風吹ジュン

16—筋トレ、懸垂が日課です
体を動かせば
クヨクヨ気分も晴れやかに
中尾ミエ

20—古いへの偏見に縛られていませんか
物忘れが増えても、
幸福度は下がらない
増本康平

24—女友達に乾杯！
とことん悩めばいい。
それが新しい扉への二歩
東ちづる×池上季実子

34—寄る年波も、コロナ禍も
「川柳」で笑い飛ばせ

29—心がざわつくときは、世界の平和を祈ります
98歳、この元気さは
祖父・渋沢栄一ゆずり
鮫島純子



36—お手軽レシピ付き
落ち込んだ感情を立て直す栄養素
功刀浩

40—ルポがん、夫の浮気、再就職の壁……
這い上がる力は、「夢中」がくれた
丸山あかね

44—読者体験手記
その前向きさ、達人級!?
ミス連発、注意されてもどき吹く風。
迷惑ナースの笑い声が今日も響き渡る(看護師・55歳)
●ピアノもシユエリーも何でもどうぞ。
姐御肌の従姉がついに処分したものは(自営業・52歳)

婦人公論

2021年7月13日号 目次

●本誌の記事や写真等の無断複製
(コピー、スキャン、デジタル化等)は
著作権法上の例外を除き禁じられています
●デジタル版ではこの目次に記載された
記事がすべて掲載されているとは限りません。
また懸賞には応募できません

までの治療法といえば薬物療法と心理療法が主でした。しかしここ10年ほどは、生活習慣が大きく関わっていることがわかり、とくに食事の改善提案を積極的に診療に取り入れています。

骨や筋肉、血液はもちろん、心に関係する脳や神経は、食事から摂る栄養素で作られるものです。そのため、栄養不足や栄養バランスが崩れた食事をしていると、脳の働きが鈍る原因に。結果、感情が不安定になったり、思考力が低下してしまったりするだけでなく、放っておくと、うつ病などへと病状が進行してしまうこともあるのです。

そもそも、イライラや不安、落ち込みなどのネガティブな感情は誰にでも生まれるもの。けれど体や脳を正常に機能させる栄養素がきちんと供給され、適度な運動と質のよい睡眠がとれていれば、気分転換をしたり楽しい時間を過ごしたりすることで、感情の立て直しができるのです。そのサイクルをきちんと循環させるため、栄養素を意識した食事が大切になってきます。

お手軽
レシピ付き

落ち込んだ感情を 立て直す栄養素

元パイオニア
功刀浩
精神科医、医学博士

イライラしたり、落ち込んだり、やる気が出なかったり……。何をやっても気持ちが悪い。立たない日というものはあるものです。原因がはっきりしない時は食事の内容を見直してみれば、と栄養学の側面から精神疾患を研究する功刀浩先生は話します

マイナスの感情は
誰にでも生まれる

うつ病患者、およびその潜在患者は近年増加しており、およそ20人に1人にのぼると言われています。私は精神科医として、心の病の診療と研究を行ってきました。主な原因はストレスなので、これ

7 + α の栄養素

1

タンパク質

脳や体を正常に機能させるアミノ酸がつながってできているのがタンパク質です。喜び、やる気、気持ちの安定をもたらすドーパミンやセロトニンなど脳の神経伝達物質の原料になるため、心の健康に欠かせません。なかでも、トリプトファン（必須アミノ酸のひとつ）が不足すると落ち込みの原因に

【主な食材】肉類、魚類、乳製品、卵、大豆食品、ナッツ類、アボカド



2

食物繊維

ストレスを抱えていると、腸内環境は悪化。一方で、腸内環境が整っているとストレスに対処する力がアップするという研究結果があります。そのため、腸内細菌の餌となり善玉菌と悪玉菌のバランスを整えてくれる食物繊維は重要です

【主な食材】雑穀類、大豆食品、海藻類、きのこ類、ごぼう、切り干し大根、こんにゃく、いも類



3

鉄

鉄が不足すると、ドーパミンやセロトニンなど心を元気にする脳の神経伝達物質が生成されにくくなり、イライラしたり、気分がふさがちに。閉経前の女性の5人に1人が鉄欠乏性貧血といわれています

【主な食材】赤身魚（まぐろ、かつおなど）、貝、赤身肉、レバー、海藻類、青菜（小松菜、水菜など）、納豆、レーズン



前向きな心に欠かせない

7

EPA・DHA

血液をサラサラにするオメガ3脂肪酸で、ほぼ魚油からしか摂れない栄養素です。脳機能の発達や維持に欠かせず、体や脳の炎症を抑える効果があるため、週に3回は魚を食べよう意識するとよいでしょう。また調理する際はグリルではなくフライパンなどを使い、良質な脂を無駄にしないように

【主な食材】さんま、まぐろ、さば、いわし



6

亜鉛

記憶を司る脳の海馬に多く存在し、感覚伝達や記憶の形成など脳機能の調整を担っています。不足すると気持ちが不安定になったり、ストレスを受けやすくなったりすることも。食品添加物には亜鉛の吸収を阻害するリンが含まれるので、摂りすぎに注意しましょう。水溶性のため、汁ごと食べられる調理法がベスト

【主な食材】大豆食品、牛肉、牡蠣

4

葉酸

鉄と一緒に、脳の神経伝達物質の生成をサポートする栄養素。近年、うつ病との関連性が指摘されています。加熱調理や長期保存、アルコールで吸収が阻害されるので注意。インスタント食品やお酒を頻繁に口にする人は、葉酸不足の傾向にあります

【主な食材】葉物野菜（モロヘイヤ、菜の花、ほうれん草など）、レバー、酒粕、納豆、うなぎ

5

ビタミンD

ドーパミンやノルアドレナリンなど脳の神経伝達物質の生成を促したり、脳の活動を支えてストレスから守る働きがあります。脂溶性ビタミンのため、油を使った調理法を心がけて。干物や乾物に豊富に含まれており、半乾燥のしらすであれば、13gで1日の推奨摂取量に。日光浴も体内でのビタミンD産生を高めます

【主な食材】しらす、いわし、しいたけ

この2種類も意識して!

マグネシウム

ストレスが溜まり、食生活が乱れると、体は心身の状態を調整すべく、たくさんのマグネシウムを必要とします。そもそも多くの生体機能に関わっている栄養素なので、体を正常に働かせるためにも積極的に摂取するようにしましょう

【主な食材】玄米、納豆、あさり、あおさ

プロバイオティクス

ビフィズス菌や乳酸菌など、腸内環境を整える菌のことです。腸内環境が整うと善玉菌が優位になり、緊張を司る交感神経とリラックスを促す副交感神経の切り替えがスムーズに行われ、ストレス症状が軽減されます

【主な食材】乳製品、発酵食品（漬物、納豆、味噌など）

栄養満点の加工品を味方に!

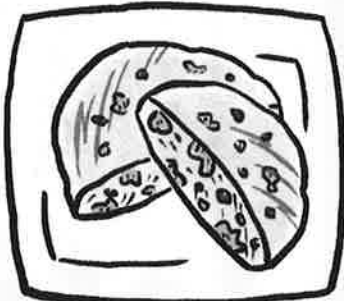
サツと作れる簡単おかず

万能食材「魚肉ソーセージ」「さばの缶詰」「焼き鳥の缶詰」を使って、前向きな心に欠かせない7つの栄養素を摂取しましょう



焼き鳥缶の チーズオムレツ

205kcal 塩分1.1g



材料(1人分)
焼き鳥缶(塩味) … ½缶(35g)
卵 … 1個
万能ねぎ … 少量
ピザ用チーズ … 大さじ1
サラダ油 … 少量

作り方
①万能ねぎは小口切りにする
②ボウルに卵を溶きほぐし、①とチーズ、焼き鳥缶を加えて混ぜる
③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて大きくかき混ぜる。かたまってきたら裏返し、2〜3分焼く

ポイント
鶏肉はタンパク質、トリプトファンやメチオニンなどのアミノ酸が豊富。焼き鳥缶は味がしっかりついているので、調味料いらざです

さば缶とピーマンの 炒めもの

248kcal 塩分1.8g



材料(1人分)
さば水煮缶 … ½缶(80g)
ピーマン … 1個
パプリカ(赤・黄) … 合わせて½個
オイスターソース … 大さじ½
酒 … 小さじ1
ごま油 … 少量

作り方
①ピーマン、パプリカは5mm幅の細切りにする
②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたらさばを加えてさらに炒める。④をまわし入れ、味をととのえる

ポイント
青背の魚の脂に多く含まれるEPAやDHA。その栄養を手軽に摂取できるのがさば缶です。良質なタンパク質も摂れて一石二鳥

魚肉ソーセージの コンソメ煮

254kcal 塩分3.5g



材料(1人分)
魚肉ソーセージ … 2本
白菜 … 大½枚
にんじん … 1cm
水 … 1カップ
顆粒スープの素 … 小さじ½
こしょう … 少量

作り方
①魚肉ソーセージは2cm幅の斜め切り、白菜はざく切り、にんじんは5mm厚さの半月切りにする
②鍋に①を煮立て、①を加えて10分ほど煮る

ポイント
魚肉ソーセージは、カルシウムが豊富なうえ、高タンパク、低脂肪のヘルシー食材です。DHAが含まれた商品も売っています



くぬぎ ひろし 帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科教授。国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部長、気分障害先端治療センター長を経て現職。精神疾患の栄養学的側面に注目した臨床研究を行っている

※レシピは、功刀浩・今泉博文著『うつ病の毎日ごはん』(女子栄養大学出版部)より

心だけでなく、心にも悪影響を及ぼす食習慣は主に3つ。飽食の時代ならではの「隠れ栄養不足」「カロリー過多」「食品添加物の摂りすぎ」です。

隠れ栄養不足とは、食の欧米化、インスタント食品や加工品の摂取量の増加で、カロリーは十分摂取しているのに、一部のビタミンやミネラル、食物繊維などが不足してしまっている状態のこと。炭水化物や脂質は過剰なので、脂肪細胞が溜まり、体や脳、腸内が炎症を起こします。その結果、肥満になるだけでなく、心の不調にもつながってしまう。また食品添加物

は、ほかの栄養素の働きを阻害する原因になるものもあるので、摂りすぎに注意が必要です。

36〜37ページで紹介した栄養素は、心の健康に必要であるにもかかわらず、現代人の食生活で不足しがちなものばかり。イライラしがち、やる気が出ない―など身に覚えのある方は、意識して取り入れてみてください。

本来、ごはん、味噌汁、魚や肉を中心とした野菜と野菜を使った副菜といった昔ながらの和食を食べれば、こうした栄養素は自然に摂れるもの。また、インスタント食品や加工品が悪いということではなく、自然の素材と一緒に食べる、調理するなどして栄養バランスを考慮することが重要なので、

あまり気負わなくて大丈夫です。

理想的な主食は、食物繊維が豊富な玄米や雑穀、麦飯、全粒粉パンなど。野菜はタンパク質が摂れる肉、魚、卵、大豆製品をバランスよく。また、ストレスがかかるため、サラサラにする効果のあるEPA・DHAを多く含む青魚を週に3回は食べたいところです。

肉なら、レバーや赤身、鶏むね肉を選ぶことで、鉄分不足、カロリーオーバーを防げるでしょう。

副菜は、ビタミンやミネラル、葉酸補給のために野菜をたっぷり。そこに、味噌汁や漬物、デザートとしてヨーグルトなどの発酵食品を取り入れるとよいでしょう。

食事の摂り方にもポイントがあ

ります。まず、朝食は必ず食べる。こと。食べる量は、朝を一番多く、昼、夜の順番で軽くして、1日の食事のリズムを整えていきます。

『婦人公論』の読者世代は、フレイル(虚弱)に向かい始める年代。筋肉量が減ること自然と運動量も落ち、エネルギーを使わないから食欲が低下しがちです。そのため簡単な食事で済ませてしまい、結果的に低栄養となり、心の健康までフレイルサイクルに入ってしまう危険もあります。

それに、きちんとした食事を作るのは体力、気力がいるものです。イライラしている時に丁寧な料理などできないし、献立を考えたり、買い物に出かけたりするのは億劫なものです。

そんな時に役に立つのが缶詰や冷凍食品、魚肉ソーセージなどの加工品です。食材の栄養はそのままだに味付けもしてあるため、野菜などを組み合わせれば立派なおかずになります。次ページに加工品を使ったレシピをご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

イラスト◎みずうちさとみ

理想のルール

- 1 日3回、決まった時間に食事をする
- 2 野菜は毎食、魚は週に3回以上を心がける
- 3 不足しがちな栄養素を意識して摂る
- 4 できるだけ自然な状態の食材を選ぶ
- 5 カロリー過多(特に糖分)に注意する

