

# おいしいね

現代人の心の病のひとつ「うつ病」の治療法として、近年は栄養療法が注目されています。特集では、食事がうつ病にもたらす影響と、うつ病患者さんに栄養指導する際のポイントを解説します。



## contents

うつ病に食事がもたらす影響とは  
うつ病患者さんに対する栄養指導の必要性と留意点

帝京大学医学部 精神神経科学講座 主任教授 功刀 浩先生

● 栄養士が知っておきたい薬の話 第1回

薬の基礎知識と食との深い関係

城西大学薬学部医療栄養学科 薬物療法学講座 教授 須永克佳先生

● お仕事スケッチ

社会医療法人 康陽会 中嶋病院

リハビリや社会復帰を支える、「見た目も味もおいしい食事」を提供

現場発! /



おいしいレシピ

初夏の季節感あふれる  
行事食  
「七夕のお弁当」

株式会社 明治

## うつ病に食事がもたらす影響とは

# うつ病患者さんに対する 栄養指導の必要性と留意点

心の病気というイメージの強いうつ病ですが、食事を通してうつ病を改善する栄養療法が注目され、治療効果を上げています。なぜ食べ物が影響するのか、栄養指導の留意点について、精神栄養学の第一人者である功刀浩先生にうかがいました。



帝京大学医学部  
精神神経科学講座  
主任教授  
くぬぎ ひろし  
**功刀 浩**先生

1986年東京大学医学部卒業。ロンドン大学精神医学研究所、国立精神・神経医療研究センター神経研究所、帝京大学医学部精神神経科学講座で診察、研究、教育に従事。精神疾患の栄養学的側面に注目した臨床研究を精力的に進めている。

### 食べ物の栄養で、 脳内の神経伝達物質を増やす

うつ病は「一日中気分が落ち込んでいる、やる気が出ない、物事への関心がわかない、何をしても楽しめない」などの症状が続く病気です。日本では長年、抗うつ薬などによる薬物療法や、カウンセリングなどの精神療法による治療が一般的で、「脳と心の病気なのだから薬やカウンセリングで治す」という考え方でした。しかし近年、海外を中心に注目されているのが、食べ物の栄養に着目した栄養療法です。

うつ病はセロトニン、ノルアドレナリン、ドパミンといった、行動や気分指令を与える脳内の神経伝達物質が欠乏することが大きく関与しています。薬物療法は、薬剤によってこれらの神経伝達物質の作用を高めて症状の改善を図ります。

一方、栄養療法では、脳はもちろん、神経伝達物質も食べ物の栄養を利用して作られていることに立ち返り、不足した栄養をきちんと補うことで、薬剤などの効果を高め、再発も予防することを目的とします。治療にあたっては、薬物療法と栄養療法を併用することが重要です。それには、以下のような理由があります。

まず1つは、「効果が表れる早さ」です。薬物療法は2~4週間ほどで効果が出始めることが多いですが、栄養療法は2~3カ月かかります。うつ病は最悪の場合、自殺など生命に関わる危険がありますから、即効性のある薬剤で症状を抑えることが必要です。

もう1つは、薬剤は神経伝達物質の作用を強める働きはありますが、脳内の神経伝達物質が不足している状態では効果が弱いということです。神経伝達物質は必須アミノ酸を原料として葉酸、ナイアシン、亜鉛、鉄といったビタミン、ミネラルの働きで合成されますが、うつ病患者さんの血中濃度を調べたところ、これらの栄養素が不足しがちであるという研究結果が報告されています。そのため、食事から不足している栄養をとり込んで神経伝達物質を増やし、さらに薬物を併用して作用を強めることで治療効果が上がります。

また、うつ病の治療においては、上記に加え、精神療法も必要です。うつ病治療は薬物療法、精神療法、栄養療法を合わせて多面的に行うのが望ましいと考えます。

### うつ病患者さんは 食生活の乱れや肥満が特徴

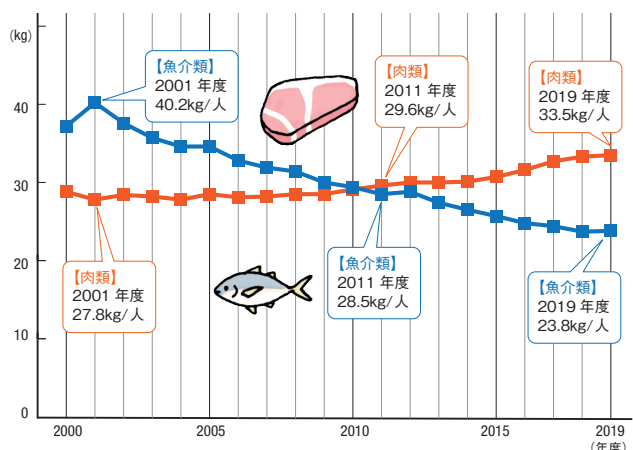
うつ病患者さんの特徴として「朝食を食べない」「夜食や間食が多く、食生活が乱れがち」「運動習慣がない」「肥満、脂質異常症、糖尿病などのメタボリック症候群の合併症が多い」ことが挙げられます。

肥満の一因となるのが、うつ病の引き金である過度なストレスです。古代、狩猟をして生命をつないできた人類にとって、敵と戦ったり走って逃げたりすることがストレスで、これはエネルギー消費の激しいものでした。そのため、私たちの遺伝子にはストレスを感じるとエネルギーを欲する指令を出すことが組み込まれています。この働きによって、現代生活でも過度のストレスを受けると過食をしてしまいますが、古代の生活のようなエネルギー消費が伴わないために肥満が進むのです。

さらに、日本の食生活は西洋化が進み、エネルギー過多になりやすくなっています。肉や脂質の摂取量が増える一方、魚介類は20年ほど前と比べると摂取量が減少しています(図1)。また、野菜の摂取量は、成人1人1日当たりの目標量350gに足りていない状況が続いており、食物繊維やビタミン、ミネラルの摂取不足も懸念されています。

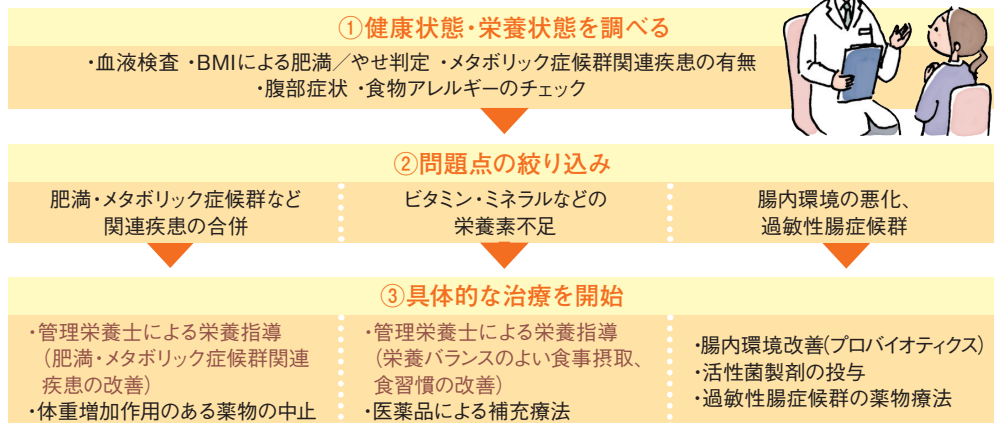
興味深いのは、こうした食事情とうつ病患者さんの栄養状態が非常に似ていることです。先にも触れましたが、うつ病は神経伝達物質の産生に欠かせないアミノ酸、葉酸、ビタミン

図1 魚介類・肉類の1人1年当たりの消費量の推移



農林水産省「食料需給表」より作成

図2 うつ病患者さんへの栄養療法の流れ



一般的な推奨事項

- 野菜、大豆製品、レバー、魚、全粒穀物など健康的な食材の摂取
- アミノ酸不足にならないための十分なたんぱく質の摂取
- ジュースなど砂糖入り飲料ではなく、緑茶、コーヒー(砂糖なし)の摂取を推奨
- アレルギーを含む食品は控える
- うつ治療中はアルコールは原則的に禁止
- 運動の奨励

ンD、亜鉛、鉄などの不足と関連しています。摂取量が減っている魚介類、特に青魚に含まれるDHA、EPAには、うつ病の要因となる脳内の炎症を抑える働きがあります。

さらに最近では、うつ病患者さんは腸内に善玉菌(ビフィズス菌や乳酸桿菌など)が少ないということや、もともと腸内に善玉菌が多い患者さんほど、うつ病が改善しやすいこともわかってきています。

うつ病のきっかけは過度のストレスであることは間違いありませんが、食生活が乱れやすいうつ病患者さんにとって、現代の食事情も発症や症状の悪化に少なからず影響しているといえるでしょう。

うつ症状を考慮した  
栄養指導を心がける

うつ病の場合、ストレスによる食欲亢進や運動不足は肥満につながり、肥満がさらにうつ病の悪化を招きます。この悪循環を断ち切るためにも肥満や高脂血症などの脂質異常症、糖尿病などの合併症のあるうつ病患者さんには、積極的に管理栄養士による栄養指導を取り入れるべきだと考えます(図2)。栄養指導はうつ病を改善するだけでなく、よい食習慣が身につくことで再発しにくくなり、社会復帰がしやすくなることも大きなメリットです。しかし、うつ病患者さんに栄養指導する際は、以下のような注意が必要です。

◆判断力の低下や物忘れがあることを認識する

うつ病は気分が落ち込むだけでなく、判断力の低下や物忘れの症状があります。指導した内容を忘れてしまっても、根気よく何度でも説明してください。

◆栄養指導の必要性を納得してもらう

患者さんの多くは「ストレスが原因なのだから食事は関係ない」と思っています。うつ病の原因に食事があり、食事を改善することで治療や予防につながることをきちんと説明しましょう。また、うつ病の食事指導は1~2回といった短期間では終わらないことも伝えておくとうよいと思います。

◆できたことをほめて、しからない

うつ病患者さんはまじめな方が多いので、忘れていたことや実践できなかったことを栄養士が指摘したり、しかったり

すると自分を責めてしまい逆効果です。できたことをほめるよう心がけましょう。

◆指導は簡潔かつ具体的に伝える

うつ病患者さんにカロリー計算の話、食べたほうがよい食品や避けたほうがよい食品といった細かい内容はなかなか理解できません。「夜食や間食はやめましょう。我慢できないときはホットミルクだけにしましょう」とか「甘いジュースはやめてお茶かミネラルウォーターにしましょう」とできるだけ簡潔に、具体例を提示して伝えてください。

◆体重がリバウンドしても落ち込まないように伝える

減量中は体重減少が止まる停滞期になったり、何かのきっかけでリバウンドしたりすると、自責的になることがあります。前もって、このようなことが起こるかもしれないこと、また戻すことができることを伝え、落ち込むことがないようにしてあげるのが大事です。

◆情報収集は家族にも協力してもらう

食習慣や生活環境を正確に把握するには、家族などから話を聞くことも必要です。自分で買い物や料理ができるのか、だれかの援助を受けられるのか、1日3食を定期的に食べているのか、孤食になっていないかなどを聞くことで、こまやかな対応につながります。

このように、うつ病患者さんへの栄養指導は、ほかの疾病の患者さんとは異なる注意点があり、じっくり時間をかけて改善していかなければならない難しさもあります。しかし、治療効果は確実に上がっていきます。今後も、うつ病患者さんに対する栄養指導の必要性や栄養療法の有効性を理解し、医師と栄養士が連携して治療に取り組んでいきたいと考えています。

うつ病患者さんへの栄養指導のポイント

- 1 うつ病の原因や治療に食事が関係していることをきちんと説明する
- 2 患者さんの食生活や生活環境について、家族からも情報収集する
- 3 できたことをほめ、栄養指導がストレスにならないようにする
- 4 簡単な言葉でわかりやすく、繰り返し伝える
- 5 食事療法には時間がかかることをお互い認識し、根気よく指導する



第1回

# 薬の基礎知識と食との深い関係

栄養士が栄養・食事指導する患者さんの中には、薬を服用している人も多くいます。薬には、体の中の栄養素の働きに影響を与えるものも少なくありません。そこで、本コラムでは、栄養士が知っておきたい食と薬の関係について、城西大学薬学部医療栄養学科(管理栄養士養成課程)教授の須永克佳先生に解説していただきます。



すながつよし 須永克佳先生

城西大学薬学部  
医療栄養学科  
(管理栄養士養成課程)  
薬物療法学講座教授

城西大学薬学部卒業、博士(薬学)(千葉大学)。薬学科(薬剤師養成課程)を経て医療栄養学科(管理栄養士養成課程)に異動、薬に強い管理栄養士養成に取り組む。著書に『パートナー薬理学』(南江堂)、『医薬品-食品相互作用ハンドブック第2版』(丸善)など。

## ●食事時間と服薬時間の関係をおさえておく

薬の服薬時間はだまかに「食前」「食間」「食後」にわけられています。薬を飲むタイミングが食事時間に関連して決められていることから、薬と食事が深く関係していることがわかります。

「食前」とは食事の約30分前のことです。胃の中に食物があると吸収が抑制されてしまう薬や漢方薬などが食前の服用とされます。また、糖尿病の治療薬などの中には、食事の5～10分前に服用する「食直前」の指示が出されるものもあります。「食間」とは食事と食事の間のことで、空腹時を指します。食事中という意味ではありません。

「食後」は食事の約30分後のことです。一般的に、薬は胃の中に食べたものが少し残っている状態のほうが吸収がよいことや飲み忘れをなくす目的で、食後の指示が出されることが多くなっています。また、脂溶性の薬(ビタミンAなど)の中には油分があったほうが吸収がよいものがあり、この場合には「食直後」という指示が出されることもあります。



食後のお薬を忘れずに

内服薬は、通常コップ1杯の水で服用するのが基本です。薬は水に溶けなければ吸収されないため、水なしや少量の水で服用すると薬の効果を引き出せないことがあります。食事を提供する栄養士として、このような薬の飲み方の基本を知っておくのは大事なことです。

コップ1杯の水で飲む

### 薬の服用時間

食前	食事の約30分前
食直前	食事の5～10分前
食直後	食事後5分以内
食後	食事の約30分後
食間	食事の約2時間後



一定間隔 6時間おきなど

就寝時

起床時

薬の作用・副作用、  
吸収性により  
服用時間が決まっています!

## ●薬が患者さんの栄養状態に与える影響を認識する

薬による副作用が患者さんの栄養状態に影響する可能性があることを、栄養士として理解しておきましょう。味覚異常や下痢、消化器系への副作用による悪心・嘔吐、嚥下障害などによる食欲の変化がおこる場合もあります。このようなケースを想定し、適切な献立を作ることも栄養士に求められるでしょう。



### 味覚異常に影響する薬物の例

- ペニシラミン(抗リウマチ薬)
- カプトプリル、アラセプリル、メチルドパ(抗高血圧薬)
- フロセミド、スピロラク톤、クロロチアジド(利尿薬)
- テトラサイクリン、塩酸リンコマイシン(抗生物質)

### 口渇をおこす薬物の例

- アモキシサピン、アミトリプチリン(抗うつ薬)
- アルプラゾラム、ジアゼパム(抗不安薬)
- フロセミド、スピロラク톤(利尿薬)
- ケトプロフェン、イブプロフェン(鎮痛薬・抗炎症薬)

### 食欲増進・減退に影響する薬物の例

- ◆**食欲増進**…副腎皮質ステロイド薬(デキサメタゾンなど)、抗精神病薬(オランザピンなど)、抗ヒスタミン薬(シプロヘプタジンなど)
- ◆**食欲不振**…六君子湯など(漢方薬)、健胃消化薬(S・M配合散など)、消化管運動促進薬(ドンペリドンなど)、抗不安薬(クロチアゼパムなど)
- ◆**食欲減退**…悪心・嘔吐をおこす薬物、抗うつ薬(フルボキサミンなど)

### 悪心・嘔吐・下痢をおこす薬物の例

- ◆**悪心・嘔吐**…ジギタリス製剤(ジゴキシンなど)、気管支拡張薬(テオフィリンなど)、抗パーキンソン病薬(レボドパなど)、抗生物質(アモキシシリン、セファロsporinなど)、抗がん薬(シスプラチン、パクリタキセルなど)、麻薬(モルヒネ、コデインなど)
- ◆**下痢**…非ステロイド性抗炎症薬(インドメタシン、イブプロフェンなど)、抗生物質(アジスロマイシン、アモキシシリンなど)、抗がん薬(イリノテカン、ドキシソルビシンなど)

# お仕事 スケッチ

## リハビリや社会復帰を支える、 「見た目も味もおいしい食事」を提供

— 患者さんの「食べたい」気持ちを引き出すために —

【宮城県】

社会医療法人 康陽会  
中嶋病院

急性期と回復期をカバーし、仙台市一円の医療と、救急告示病院、夜間診療受け入れ機関としての役割を担う。地域の高齢者に向けた福祉サービス提供にも力を入れている。一般病棟101床、回復期リハビリテーション病棟50床。



栄養科 係長 管理栄養士  
瀬川由利さん

### 仕事の やりがいとは？

患者さんから「おいしかった」と直接声をかけられたり、下膳したトレーにメッセージが添えてあったりしたときは、とてもうれしい気持ちになります。食欲のない患者さんにも「食べてみよう」と思ってもらいたくて、料理の見た目にもこだわっています。

### リハビリは「きちんと食べること」から始まるという信念をもって

社会医療法人 康陽会 中嶋病院は生活習慣病や一般内科疾患をはじめ、高齢者医療、地域の救急医療の役割を担っています。病気を治すだけでなく、リハビリを経て家庭や社会で生活できるようにするところまでを治療と捉えています。

リハビリはきちんと食べなければ進まないというのが栄養科の考えです。体を動かすエネルギー源、機能回復を助ける栄養の補給はもちろんですが、「食べよう」と気力がわくことも回復の助けになると思います。

栄養科では「見た目も、味もおいしい食事」の提供に注力しています。そのきっかけとなったのが、15年ほど前、脳血管疾患で入院中の男性患者さんにお出ししたミキサー食でした。当時のミキサー食は嚥下しやすい食形態に特化したものが世の中の主流で、当院でも色や味は二の次。ミキサー食を見た、付き添いの奥様の「これを食べなければいけないのですか？」という涙ながらの言葉が胸に突き刺さりました。

栄養科スタッフで話し合い、食事の改善に取りかかりました。まず、常食だけだった検食をすべての食形態でも実施することに変更。並行して配膳した食事をすべて写真に撮り、厨房スタッフと一緒に見た目の印象を検証しました。結果は「おいしそうに見えない」と全員がっかりしましたが、その残念さ、悔しさが改善への原動力にもなりました。

当時も今も、彩りや見た目の工夫は、厨房



栄養科メンバーと調理スタッフ。よりよい食事の提供という目標に向かって気持ちはひとつ。

スタッフがアイデアを出し、栄養士と話し合って詰めていくスタイルです。改善を積み重ね、今では患者さんから「おいしい」「食事が楽しみ」と喜んでいただいています。

### 地域とも連携し、患者さんが楽しみにしているイベント食を週1回提供

普段の食事を改善していくにつれ、「さらに食事を楽しんでもらいたい」と、イベント食にも力を入れるようになりました。現在のイベント食は7種類あり、ほぼ週1回のペースで提供しています。なかでも、2品の主菜から好きなほうを選んでいただく「セレクトランチ」はとても好評です。1週間前に写真つきのオーダー表を掲示しておくのですが、選ぶのを楽しみにされている患者さんが多くいらっしゃいます。

また、当院は昭和28年に地域の診療所からスタートしており、地域と密着していることも特徴です。イベント食のひとつ「コラボdeランチ」では、地域の障害者施設で作られた野菜を使っています。生産者は、野菜がどんな料理になるのかを楽しみにされているので、献立の主役にしています。

おいしさや栄養バランスの折り合いをつけるのは大変です。ただ、そこが管理栄養士の腕の見せどころ。塩分が高くなりそうときは、だしを濃くしたり酸味を加えたりしておいしさを損なわずに調整します。これも直営給食で料理やソース類を手作りできることが大きいと思います。

栄養科には、現在7人の管理栄養士が在籍しています。おいしい食事の提供とともに、的確に患者さんの問題点を吸い上げて対応し、退院後の食事計画まで立てられるきめ細かな管理が求められます。これらを徹底するために、これからもスタッフのスキルの底上げを目指していきたいと考えています。

### 週1回のイベント食は見た目も華やか、患者さんに人気



〈写真左〉主菜を選べる「セレクトランチ」。この日は肉だねから手作りのハンバーグ。

〈写真右上〉地元の野菜をキッシュにした「コラボdeランチ」。

〈写真右下〉ご当地メニューを楽しめる「旅ランチ」。

初夏の季節感あふれる  
行事食  
「七夕のお弁当」

「見た目も味もおいしい食事」を提供するために考案された行事食の中から、七夕の季節にぴったりのお弁当レシピを紹介します。  
※患者さんの病態に合わせて、適宜調整してください。

レシピ協力/社会医療法人康陽会 中嶋病院(宮城県)  
※栄養計算は、5品とも「栄養Pro.Ver.3.01」で行っています。

鮮やかな三色寿司

押し寿司



●材料(1人分)

ごはん(4個分).....	150g
だし昆布.....	1g
酢.....	5g
砂糖.....	2.5g
塩.....	0.5g
<えび>	
蒸しえび(寿司用).....	1枚
薄口しょうゆ.....	1g
砂糖.....	1g

<卵>	
錦糸卵.....	8g
高菜漬け(シート).....	4g
<うなぎ>	
うなぎ蒲焼き.....	15g
蒲焼きのたれ.....	3g

●作り方

- 1 ご飯にAの合わせ酢を加え、酢飯を作る。
- 2 型に1の酢飯をのせて、しっかりと押し。
- 3 2に蒸しえび、錦糸卵と高菜漬け、うなぎの蒲焼きをのせ、上から押し。
- 4 鍋にBを入れて軽く煮立たせ、煮切りしょうゆを作る。
- 5 3を型から外し、えびには煮切りしょうゆ、うなぎには蒲焼きのたれを塗る。

●栄養成分(1人分)

エネルギー:	369kcal	たんぱく質:	11.5g		
脂質:	6.2g	炭水化物:	64.6g	食塩相当量:	1.7g

●ポイント 錦糸卵の下に高菜漬けが敷かれ、味のアクセントに。薄味でも満足感がある。

旬の食材を天ぷらで豪華に

きすとしその葉の  
天ぷら



●材料(1人分)

きす開き.....	2枚
長芋(拍子木切り1個).....	15g
しそ.....	1枚
はじかみしょうが.....	1本
かぼちゃ(薄切り2枚).....	20g
天ぷら粉.....	10g
水.....	10g
サラダ油.....	10g
大根おろし.....	30g
おろし生姜.....	1g

<天つゆ>	
だし汁.....	15g
(だしパックでだしを取ったもの)	
だしの素.....	0.5g
酒.....	2.5g
しょうゆ.....	2.5g
砂糖.....	0.5g
みりん.....	1g

●作り方

- 1 長芋は拍子木切り、かぼちゃは1枚10gの薄切りにする。きす開き、しそ、はじかみしょうがは水気を切っておく。
- 2 1にそれぞれ水で溶いた天ぷら粉をつけて、油で揚げる。
- 3 天つゆの材料をすべて合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせて天つゆを作る。
- 4 天ぷらを彩りよく盛りつける。
- 5 大根おろしとおろし生姜を添える。

●栄養成分(1人分)

エネルギー:	210kcal	たんぱく質:	11.0g		
脂質:	10.4g	炭水化物:	17.1g	食塩相当量:	0.8g

●ポイント 旬の食材を天ぷらで味わえる。天つゆも手作りにして薄味に仕上げている。

彩りも味わいもバランスよく

炊き合わせ



●材料(1人分)

なす(皮つき).....	1/2個
冷凍六角里芋.....	2個
水.....	20g
だしの素.....	0.2g
酒.....	1g
砂糖.....	1g
薄口しょうゆ.....	3g
みりん.....	1g
オクラ.....	10g
殻つき無頭えび.....	1尾

<つや出しのたれ>	
酒.....	0.5g
しょうゆ.....	1g
水あめ.....	1g
水溶き片栗粉.....	適量

●作り方

- 1 なすは縦半分になり、皮目に鹿の子に包丁を入れ、サラダ油(分量外)で素揚げにする。
- 2 里芋はAの材料で煮る。
- 3 オクラは塩ゆでにする。
- 4 無頭えびは蒸して、殻をむいておく。
- 5 Bを火にかけ煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 6 1~4を彩りよく盛りつけ、えびに5のたれを塗る。

●栄養成分(1人分)

エネルギー:	105kcal	たんぱく質:	3.5g		
脂質:	5.1g	炭水化物:	10.9g	食塩相当量:	0.7g

●ポイント だし汁をしっかり含ませ、素材のもち味を引き出した、やさしい味わいの一品。

天の川をイメージしたお椀

そうめん汁



●ポイント そうめんを椀だねにして天の川をイメージ。季節感ある盛りつけ。

●栄養成分(1人分)

エネルギー:	30kcal		
たんぱく質:	1.9g	脂質:	0.2g
炭水化物:	4.9g	食塩相当量:	1.3g

●材料(1人分)

そうめん.....	5g
みょうが.....	1/3個
楓かまぼこ.....	2枚
<つゆ>	
塩.....	0.5g
薄口しょうゆ.....	1g
酒.....	1g
だし汁.....	120g
(だしパックでだしを取ったもの)	

●作り方

- 1 そうめんを表示時間通りにゆでる。
- 2 みょうがは小口に切る。
- 3 つゆの材料を火にかけてひと煮立ちさせる。
- 4 器に1のそうめん、2のみょうが、かまぼこを盛りつける。
- 5 4に3のつゆを注ぎ入れる。

さわやかなフルーツデザート

メロンジュレ



●ポイント ジュレはつるんとした食感で食べやすい。飾りのメロンで見た目もおいしく。

●栄養成分(1人分)

エネルギー:	72kcal		
たんぱく質:	0.9g	脂質:	0.1g
炭水化物:	18.4g	食塩相当量:	0g

●材料(1人分)

アンデスメロン.....	80g
桃風味飲料.....	30g
砂糖.....	7g
A 寒天.....	0.5g
クリアガー.....	1.5g
アンデスメロン(赤肉).....	2枚

●作り方

- 1 Aを混ぜておく。
- 2 桃風味飲料を加熱し、1を加えよく混ぜて溶かす。
- 3 アンデスメロンをミキサーにかけて2に加える。
- 4 3を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 4にアンデスメロン(赤肉)をスライスしたものを飾る。