

腸とメンタルヘルスの関係を見 てみましょう

摂取するものすべてが、自分自身のメンタルヘルスをサポートする機会になります。数十年にわたり、脳と腸の関係についての研究が行われ、そのつながりが明らかになりました。簡単に言えば、あなたが口にする食べ物や飲み物が脳を活性化し、腸の健康を促進して、感情や精神の状態を向上させます。同様に、その逆の効果をもたらす場合もあります。

このワークシートを使って、食べ物があなたの感情にどう影響するか確認しましょう。

次の各項目に記入してください：

精神面の健康状態 _____

感情面の健康状態 _____

体の健康状態 _____

腸の健康状態 _____

昨夜の睡眠時間とその質 _____

次に、この 24 時間以内に摂取したものを書き出しましょう：

この 24 時間以内に飲食したものに当てはまるものすべてにチェックをつけてください：

脳と腸の健康に良い栄養豊富な食物：

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 野菜 | <input type="checkbox"/> 鶏肉 |
| <input type="checkbox"/> 果物 | <input type="checkbox"/> 脂の乗ったサケ、サバ、イワシ、アボカド、種子類、ナッツ類、オリーブ油、キャノーラ油などの不飽和脂肪を豊富に含む食品 |
| <input type="checkbox"/> 全粒粉パン、玄米、キヌアなどの全粒穀物 | <input type="checkbox"/> ヨーグルト、ザワークラウト、テンペ、キムチなどのプロバイオティック食品 |
| <input type="checkbox"/> レンズ豆、ひよこ豆、大豆、インゲン豆、黒豆、またはうずら豆などの豆類 | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 魚介類 | |

栄養価の低い食品：

- 加工食品、特に飽和脂肪、塩分、砂糖を多く含むもの（包装済みのインスタントスープや缶詰のスープ、デリミート（加工肉）、ソーセージ、菓子類、朝食用シリアルなど）
- アルコール類
- 包装済み飲料、焼き菓子、その他の加工食品や飲料に使用される精製糖（サトウキビ、ビート、ココナッツ、パーム、トウモロコシ由来）

上記の結果を踏まえて：

自分が食べたものと心の健康の関係を説明してください。 _____

脳を活性化させ、腸の健康を促進させるには、 _____ の摂取量を増やす必要があります。

自分の健康とウェルネスを総合的にサポートするには、 _____ の摂取量を減らす必要があります。

この、心と体と精神の健康につながる「腸チェック」を時々繰り返すようにしてください。

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. 2023年10月16日アクセス。

BetterHealth Channel. Food and your mood. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. 2023年10月16日アクセス。

BetterHealth. Gut health. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. 2023年10月16日アクセス。

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: Mental health including anxiety and depression. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. 2023年10月16日アクセス。

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. 2023年10月16日アクセス。

Mental Health Foundation. Diet and mental health. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. 2023年10月16日アクセス。

Mind Food and mental health. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. 2023年10月16日アクセス。