



# 朝ごはんではメンタルヘルスケア①



メンタルヘルスとは、心の健康状態を意味し、現代社会における健康管理の中で、最も注目されるテーマの一つです。そこで、これから4回にわたって、朝の忙しいときに、身近な食材を使って、簡単に調理でき、メンタルヘルスを支える効果が期待できるレシピをお届けします。

生活習慣の中でも、心の健康を保つ基礎となるのが「質の高い睡眠」をとることです。質の高い睡眠をとるためには、まずは、朝決まった時間に起き、朝日を浴びることが基本となります。これにより、セロトニンという神経伝達物質が分泌されます。このセロトニンは、幸せホルモンとも呼ばれ、不足すると精神のバランスが崩れ、うつ病を発症する原因ともなります。朝日を浴びながら適度な運動をすることがよりセロトニンの分泌を促すため、朝に家の近くをウォーキングしたり、徒歩や自転車により通勤・通学することが効果的です。

さて、食事との関連ですが、このセロトニンを合成する材料となるのが必須アミノ酸のトリプトファンです。トリプトファンは体内では生成することができないため、食事から摂る必要があります。トリプトファンを多く含む食材としては、牛乳やヨーグルトなどの乳製品や、納豆やきな粉などの大豆製品、魚類、ナッツ類などがあるため、これらの食材を朝食でしっかり摂りましょう。そして、トリプトファンからセロトニンを合成する過程では、ビタミンB<sub>6</sub>や葉酸が必要となります。ビタミンB<sub>6</sub>は、赤身の魚、レバーやささみなどの脂が少ない肉類、バナナなどの果物類、パプリカなどの野菜類、玄米などの穀類といった幅広い食材に多く含まれています。葉酸は葉物野菜やレバー、大豆製品、鶏卵などに多く含まれています。このように、様々な食材にこれらの栄養素が含まれるため、特定の食品ばかりを摂るのではなく、季節に合わせて様々な食材を組み合わせることも大切です。

今回は、トリプトファンやビタミンB<sub>6</sub>、葉酸を簡単に摂取することができるレシピの一つをご紹介します。忙しい朝にも、パンにプラスしてみてください。ただし、総摂取エネルギー量のチェックも忘れないでください。

## ＼パンに一品プラス／ バナナきなこスムージー (2人分)

### § 材料 § (2人分)

バナナ.....1本(120g)  
きな粉..... 大さじ4  
ヨーグルト(無糖)..... 150g  
牛乳.....150ml  
ミント..... お好みで

### § 作り方 §

- ①バナナは皮を剥いてボウルに入れ、フォークでなめらかになるまで潰す。
- ②きな粉とヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ③牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④コップに注ぎ、お好みでミントを飾る。  
(最後にバナナを飾る場合は、①で少し切り分けておく)



### スムージー1人分の栄養価

\*エネルギー222kcal \*たんぱく質11.8g  
\*脂質9.8g \*炭水化物26.0g  
\*ビタミンB<sub>6</sub> 0.36mg \*葉酸60μg  
\*食塩相当量0.2g