



在宅就労で役立つ健康情報



食

事

編

健康的な食事をするためのアイデア



- 就労と自炊を両立するのが難しい日もあることを前提にしておく。
- 朝食メニューを固定化しておく。
- シリアル、インスタントのお味噌汁など、気軽に食べられる食品を常備する。
- 豆腐、納豆、ヨーグルトは価格変動が少なく、栄養価も高いのでコスパ良◎
- バナナやみかんなど、むくだけで食べられる果物で気軽に栄養補給！
- お菓子を食いたい場合は、小分けの商品を買って食べすぎを防ぐ。
- 疲れて何が食べたいのかわからなくなった時のために、レトルト食品をストックしておく。
- お惣菜や宅食、冷凍食品を取り入れて、おいしく栄養のとれる時短をする。
- 買い物に行くのがつらい日は、ネットスーパーなどを利用して、無理をしない。
- お鍋にすると調理過程や洗い物も省け、野菜やきのこをたくさん食べられる。
- 一人で食べるのが寂しいときは、ビデオ通話をしたり、お店で食事をする。
- SNSで時短料理や、レンジ調理のレシピが参考にすると新しい味やレシピに出会える。

血糖値を乱高下させず、タンパク質を摂取する

- 脳細胞を働かせるためには、糖質が必要ですが、食後に血糖値が急激に上昇して、その後急激に落ちて低血糖状態になると、憂鬱な気分、眠気やだるさのようなうつ状態でよく見られる症状に陥ることがあります。
- うつ病の予防や症状改善のためには、**血糖値を乱高下させない、血糖値が緩やかに上昇して緩やかに下降する食事が望ましい**です。

具体的な食品

- 何でもバランスよく食べることが前提ですが、白米よりは**雑穀米や玄米**、食パンよりは**全粒粉パン**、ジャガイモよりは**サツマイモ**の方が血糖値の変化は緩やかです。**食物繊維が多いものを選ぶことも重要**とされています。
- また、**脳内の神経伝達物質を生成する、タンパク質を摂取することも大切**です。牛乳やチーズ、豆類、納豆、豆腐はタンパク質と脂肪分、炭水化物のバランスが良いです。鶏肉は脂肪分が比較的少なく、効率よくタンパク質を摂取できます。



脳にうれしい栄養素 ◎ 何でもバランスよく食べる！

【**ビタミンC、D、B群、葉酸などのビタミン**・・・不足するとうつ病の経過に悪影響を及ぼすという説もあり。】

これらのビタミンは野菜やきのこ、レバー、肉、魚介類などの食材で補給できます。

【**ミネラル**・・・鉄や亜鉛などのミネラルも、不足するとうつ病と関連する可能性があるといわれています。】

ミネラルは、肉や魚、卵などから摂取できます。

また、これらの食材と一緒に野菜をとると、野菜に含まれるビタミンAやCが鉄や亜鉛の吸収を促進します。

【**アミノ酸**・・・トリプトファンのような必須アミノ酸が不足すると、気分が落ち込みがちになります。】

必須アミノ酸は、肉や魚、卵、大豆、牛乳などに含まれる良質なタンパク質から摂取するとよいでしょう。

【**脂肪酸**・・・DHA、EPAは脳などの中枢神経系で重要な役割を果たしています。】

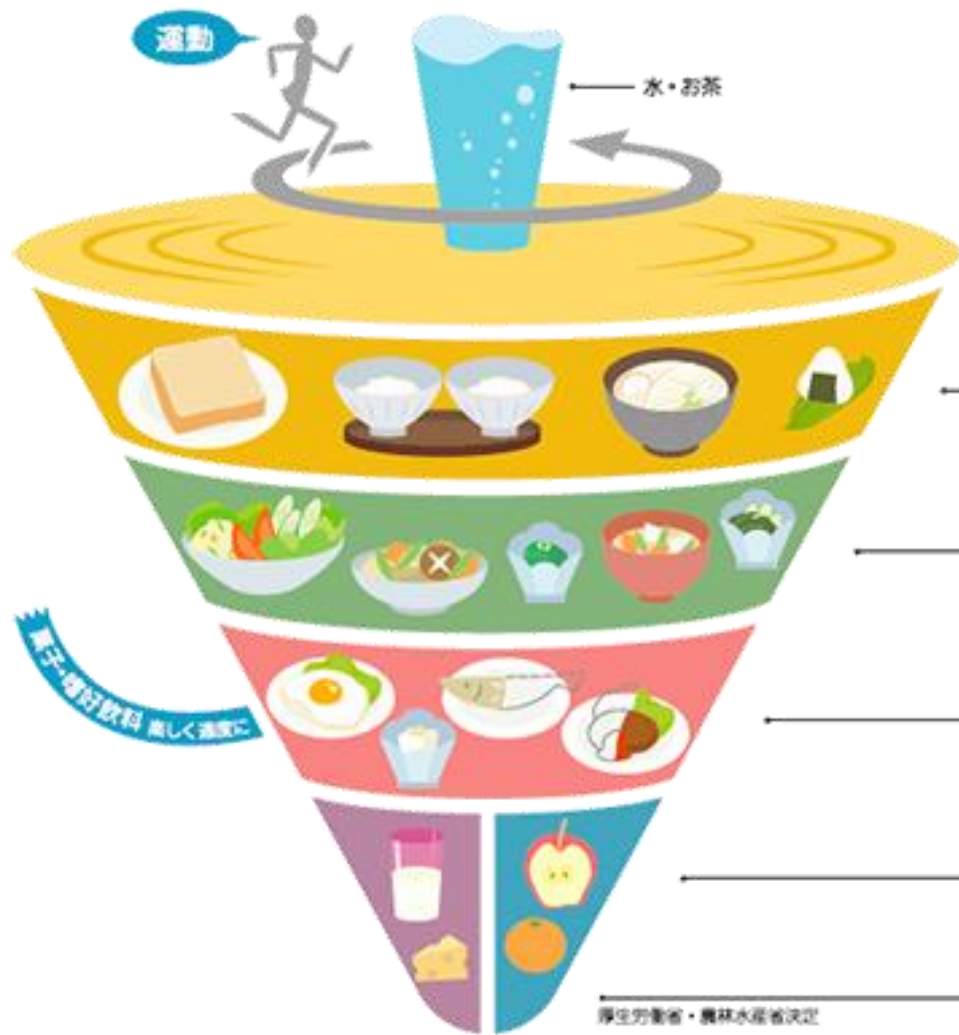
DHAやEPAなどの脂肪酸は魚に多く含まれることが知られています。

★ストレスは腸内環境とも関係があり、腸内環境を整えるとストレスが減るといわれています。

腸内環境を整える食品・栄養素は、乳酸菌やビフィズス菌、オリゴ糖、食物繊維で、

乳酸菌やビフィズス菌は**ヨーグルトや乳酸菌飲料**で、食物繊維は**野菜**などで摂取できます。





食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯 = おにぎり1個 = 焼餅1枚 = ローソクパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯 2つ分 = うどん1杯 = もいそば1杯 = スイザッチャー
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 炒めサラダ = きゅうりとわかめのおひたし = 鶏とくろひん湯かけ = ほろひん栗の天ぷら = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 炒めの味噌汁 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 焼きステーキ = 2つ分 = 焼き魚 = 鶏の天ぷら = まぐろのトロの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分) = ヨーグ(100g) = スライスヨーグ(100g) = ヨーグ(ストロベリー) = 2つ分 = 牛乳(1本)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

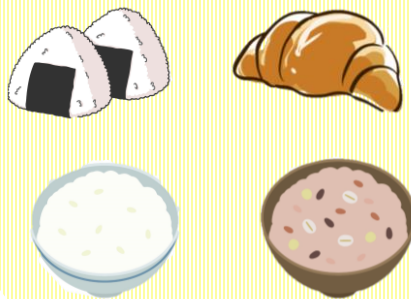
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

上の図の「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかの目安を、分かりやすくイラストで示したものです。

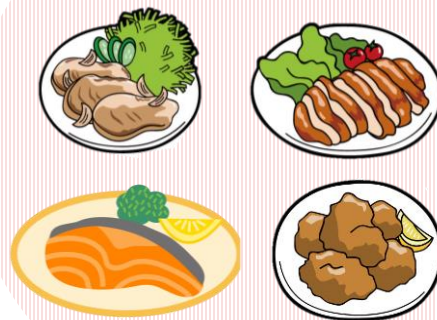
自律神経を整えるためには バランスの良い食事が大切です



主食



主菜



乳製品



副菜



果物



自律神経を整える上で大切な成分 セロトニンについて

セロトニンとは脳内の神経伝達物質の一種です。
神経伝達物質は、脳からの電気信号を神経細胞に届ける物質です。
セロトニンはトリプトファンという成分から作られます。

主な作用は、
脳の興奮を鎮めて精神を安定させることです。
幸福感を高めるのに役立つことから、
幸せホルモンと呼ばれることもあります。

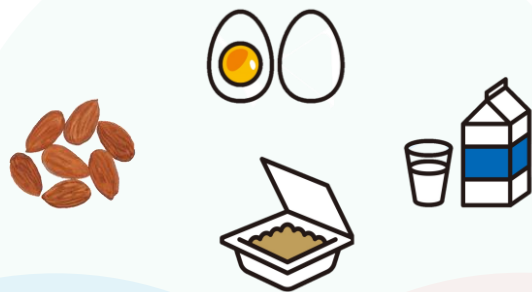
出典：厚生労働省「[セロトニン | e-ヘルスネット \(厚生労働省\)](#)」



これからセロトニン生成に役立つ栄養や食品をご紹介します！

セロトニンを生成するのに 有用な栄養と食材

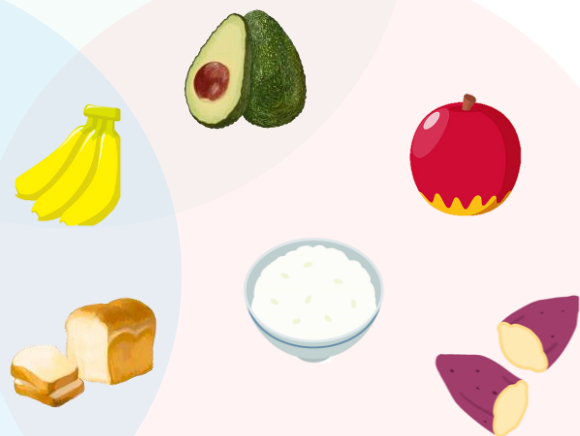
トリプトファン



ビタミンB6



炭水化物



トリプトファン

- 人間の健康維持に欠かせない必須アミノ酸の一種
- 心身を安定させるセロトニンだけでなく、眠りを促すメラトニンのもとにもなる


炭水化物

- 脳の唯一のエネルギー源
- トリプトファンが脳に取り込まれるのを助ける

ビタミンB6

- トリプトファンから、セロトニンを合成するときに必要な栄養素

リラックスを助ける栄養と食材

栄養素	代表的な食材	作用	豆知識
GABA (γ-アミノ酪酸) 	 トマト	脳や神経をリラックスさせる	<ul style="list-style-type: none"> • 一日の摂取量の目安は成人で30～100mg。 • 中玉のトマト一個で40～60mg。
ビタミンB6    	 にんにく  鮭・アジ・さんま・カツオ  ひれ肉  ササミ	GABA（アミノ酸）の代謝を助ける=GABAのリラックス効果を高める	たんぱく質をしっかり摂ることで、ビタミンB6の量が増加し、代謝が高まる。
ビタミンD   	 キノコ類  内臓ごと食べられる魚 （ししゃも・しらす干し）	心や神経のバランスを整えるセロトニンを調整する	<ul style="list-style-type: none"> • 自律神経だけではなくカルシウムや骨の代謝に必要。 • 太陽を浴びることで体内で生成される。
トリプトファン    	 豆腐や味噌などの大豆製品  チーズや牛乳などの乳製品  米などの穀類	セロトニンを増やし、睡眠の質を上げる	<ul style="list-style-type: none"> • トリプトファンは体内で生成できないため、食事から摂取する必要がある。 • 炭水化物とビタミンB6と一緒に摂ると、脳内でトリプトファンの合成が促進される。

各種ビタミンの働き

	代表的な食材	期待される効果	多く含まれる食品
ビタミンA		<ul style="list-style-type: none"> 皮膚や粘膜を丈夫にする 視力を調節する 	レバー、バター、卵黄、にんじん、うなぎ
ビタミンB1		<ul style="list-style-type: none"> 糖質をエネルギーに変える 筋肉の疲労を防ぎ、神経の働きを正常に保つ 	豚肉、赤身肉、全粒穀物、大豆、ほうれん草
ビタミンB2		<ul style="list-style-type: none"> 脂質をエネルギーに変える 粘膜を保護して細胞の再生を助ける 	レバー、うなぎ、卵、納豆、アーモンド
ナイアシン		<ul style="list-style-type: none"> 皮膚のはたらきを助ける 血液循環を良くする 	鶏むね肉、カツオ、たらこ、舞茸、落花生
ビタミンB6		<ul style="list-style-type: none"> セロトニンの合成を助ける 	赤身肉、鶏肉、マグロ、バナナ、カツオ
ビタミンB12		<ul style="list-style-type: none"> 赤血球を作る 神経細胞を修復する 	レバー、あさり、しじみ
ビタミンC		<ul style="list-style-type: none"> ストレスに対抗するためのホルモンを生成する 	パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、いちご
ビタミンD		<ul style="list-style-type: none"> セロトニンのバランスを調節する 歯や骨の強化 	しらす、ししゃも、鮭、キノコ類
ビタミンE		<ul style="list-style-type: none"> ホルモン分泌を整える 血行を良くする 	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、豆乳
パントテン酸		<ul style="list-style-type: none"> ストレスへの抵抗力をつける 自律神経を正常に維持する 	鶏レバー、鶏ささみ、卵、たらこ、牛乳

コンビニで買えるおすすめ商品

手軽な朝ごはんに 鮭おにぎり	小さくて食べやすい 納豆巻き	おかずだけ買いたい日 サバの味噌煮	もう一品付け合わせ ゆで卵	困ったときの 和風弁当	軽食やデザートに ヨーグルト
					
自律神経を整える成分					
<ul style="list-style-type: none"> タンパク質 炭水化物 ビタミンB6、Dなど 	<ul style="list-style-type: none"> 炭水化物 タンパク質 ビタミンB群 	<ul style="list-style-type: none"> タンパク質 DHA EPAなど 	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質 ビタミンB群 ビタミンE ビタミンAなど 	<ul style="list-style-type: none"> 炭水化物 タンパク質 ビタミン類 	<ul style="list-style-type: none"> トリプトファン カルシウム 乳酸菌 たんぱく質など
期待できるとされる効果					
<ul style="list-style-type: none"> トリプトファンの補給 	<ul style="list-style-type: none"> トリプトファンの補給 	<ul style="list-style-type: none"> 血液サラサラ効果 動脈硬化の抑制 	<ul style="list-style-type: none"> トリプトファンの補給 	<ul style="list-style-type: none"> トリプトファンの補給 	<ul style="list-style-type: none"> 腸内環境の改善 リラックス効果
一緒に買うとバランスのよい商品					
味噌汁 	肉じゃが 	おにぎり 	サラダ 	カロリーなどの バランスを見て果物 	サンドウィッチ 

自律神経を整える簡単ごはん ～朝ごはんメニュー編～

＼誰でもいつでも真似できる食事の習慣／

- ✓ 朝起きたらコップ一杯の水分を取る（常温～白湯）
- ✓ よく噛んで食べる
- ✓ 慌てずにゆっくりと食べる

イライラ・睡眠不足な時は
カルシウムとトリプトファンの
補給が出来る食事がオススメ！



しらす

白米と味噌汁

＼しらす丼定食（卵トッピング）／



だるくて疲れが取れない朝は
タンパク質と発酵食品の
補給が出来る食事がオススメ！



納豆

白米と味噌汁

＼納豆ごはん定食（with卵焼き）／



バランスよく栄養をとりたい時は
卵かけごはんにとッピングが
オススメ！



卵かけご飯

味噌汁

＼トッピングいろいろ／



アボカド

しらす

納豆

かつお節

自律神経を整える簡単ごはん

～ご飯の副菜・付け合わせ①～

冷蔵庫にある残り野菜を投入！
具たくさん味噌汁



冷蔵庫で古くなりそうな具材を自由に投入。ごま油をたらしたり、豚肉や油揚げを入れてもおいしいです。栄養たっぷりです。

ヘルシーでお腹にたまる！
トマトと梅肉のつけ冷ややっこ



豆腐にプチトマトと梅肉チューブ、薬味をのせるだけ。豆腐にプラスαのトッピングをして、オリジナル冷ややっこを作りましょう◎

味付けは3つだけ！
GABAを摂取！トマトのマリネ



食べやすい大きさに切ったトマトをお酢、蜂蜜、塩を和えるだけ。お好みでコショウや大葉、玉ねぎもおいしいです。

自律神経を整える簡単ごはん

～ご飯の副菜・付け合わせ②～

切ってツナ缶と和えるだけ
無限アボカド



アボカドを切ってツナ缶、めんつゆ、マヨネーズと和えたら完成です。パンにはさんでも美味しくいただけます。

冷凍カボチャとめんつゆだけ
レンジでかぼちゃの煮物風



冷凍カボチャをレンジで指定時間過熱し、めんつゆを回しかけて2分ほど過熱したら完成です。

冷凍ブロッコリーに和えるだけ
ブロッコリーの塩昆布和え



冷凍ブロッコリーをレンジで指定時間過熱し、塩昆布とゴマ油で和えたら完成です。

自律神経を整える簡単ごはん

～簡単おやつ編～

レンジで簡単
ほくほくさつまいも



小～中サイズのさつまいもを洗い、ラップにくるんで電子レンジで500w 3分加熱します。箸を刺して火の通りを確認します。

冷凍フルーツを活用◎
フルーツヨーグルト



市販のヨーグルトに好きなフルーツや蜂蜜を加えます。ヨーグルトによって様々な効能が謳われているので、選ぶのも楽しいです。

安価で栄養満点
冷凍枝豆



冷凍枝豆をレンジで指定時間過熱し、塩を振ったら完成。ガーリックソルトや、クレイジーソルトなどで味変しても美味しいです。

休日の味付け冷凍で 平日時短調理

味付け冷凍・下味冷凍とは
フリーザーバック内で下味をつけたものを
冷凍保存すると、味も染み込み時短調理ができます！

休日



1 フリーザーバックに食べやすい
大きさにカットした肉や野菜など
を入れます。



2 好きな下味をつけて
冷凍庫にしまえます。

使いたい日の
前日に解凍

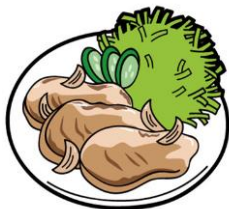
平日



3 朝のうちに冷蔵庫へ移動させると、
夜には解凍されるので、
平日は加熱調理だけで完成です。

簡単準備で平日に楽しよう！レパートリーもいろいろ！

生姜焼きの下味冷凍



材料：豚小間肉、玉ねぎ、ショウガすり
おろし、しょうゆみりん適量

にんじんやキノコを足しても◎

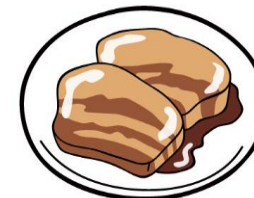
鶏むね肉の照り焼き下味冷凍



材料：鶏むね肉、
醤油、酒、みりん適量

炒める時にネギを足して焼き鳥風も◎

豚ロース肉の味噌漬下味冷凍



材料：豚ロース肉、
味噌、酒、みりん適量

焦げやすいので弱火調理がオススメ！



自律神経に良い食事を紹介する YouTube動画



チャンネル名	タイトル	リンク	特徴
食堂あさごはん	管理栄養士の心の不調に効くレシピ4選	https://youtu.be/2pkNbfxhnAo	優しい声の女性の管理栄養士さんが、栄養解説をしてくれる調理動画です。自律神経に効果的な食事の勉強になります。
kurashiru [クラシル]	【手抜きごはん】包丁を使わない簡単レシピ3選	https://youtu.be/j-QJiICtd8Y	包丁なしでもおいしそうなおレシピ3選です。手元のアップで見やすく、声の無いテロップ調理動画です。
yu. style	【間違いのない味！時短料理】鶏もも肉の下味冷凍 ～毎日の食事作りの負担を減らす～	https://youtu.be/Ea2U_97IYF4	声なしで音楽と字幕の調理動画です。動画内にレシピが出てくるので、一時停止してメモすることができます。
ラクラク続ける健康ごはん 【大和沙織】	冷凍ストック！作り置き12品【2人暮らしの一週間分】 ワンパン（フライパン1個）で作る洗い物が少ない！ お弁当に便利な作り置き／管理栄養士	https://youtu.be/xk9VIP1cgS4	声なしで音楽と字幕の調理動画です。手元のアップが多く、料理初心者の方でも参考にしやすい動画です。時短で高栄養◎
macaroni マカロニ	【10分スープレシピ集】ほっこり温まる♪サッと作れる 簡単&時短レシピ！ macaroni (マカロニ)	https://youtu.be/--vWermLX_k	電子レンジを使ってこんなにおいしそうなおスープが作れるのかと目からうろこです。

睡眠の質を上げる 飲み物の選び方ポイント







午後3時以降は、
コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクのような
カフェインの入った飲み物は控えましょう。



カフェインは交感神経を刺激するため、
午前中に目を覚ましたい場合は役に立ちますが、
深い睡眠を得たい場合やリラックスをしたい場合は、
控えておくのが良いとされています。

トリプトファンを手軽に補給できる！

自律神経を整える飲み物

飲むヨーグルト	ミルクココア	ホットミルク	豆乳
			
トリプトファンのほかに自律神経を整える成分			
<ul style="list-style-type: none">カルシウム乳酸菌たんぱく質	<ul style="list-style-type: none">テオブロミンカルシウムビタミンB1	<ul style="list-style-type: none">カルシウムたんぱく質	<ul style="list-style-type: none">イソフラボンカルシウムたんぱく質
期待できる効果			
腸内環境の改善	冷え性改善 香りでリラックス	睡眠の質があがる	血流改善
アレンジ食材			
<ul style="list-style-type: none">冷凍フルーツ	<ul style="list-style-type: none">豆乳マシュマロ	<ul style="list-style-type: none">シナモンミロ	<ul style="list-style-type: none">ココアミロ

＼自律神経を整える食品を積極的に取り入れましょう！／

ここまでご覧いただきありがとうございます。

皆さんが生活に取り入れたくなるような情報があれば嬉しいです。

自律神経が乱れていると気力も起きず、睡眠も不十分になり
さらに自律神経が乱れるという悪循環に陥ってしまうこともありますよね。

まずは簡単に取り入れることのできる飲み物などを選択して、
栄養を補うことで少しずつ調子も整い、良い循環に入ることができるかと思います。

無理のない範囲で、より心地よく体調が整うことを、チーム一同願っています。

参考ホームページ

大塚製薬 GIについて学ぼう 血糖値とGIの関係性

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/glycemic-index/glucose-level/>

タンパク質と脳の栄養～うつ病とタンパク摂取～（PDFファイルページ）

<https://www.alic.go.jp/content/000141085.pdf>

武田薬品工業株式会社 不眠と体内時計について考える 体内時計.jp

https://www.tainaidokei.jp/mechanism/3_3.html

こころの陽だまり

<https://www.cocoro-h.jp/Meal/Nutrient>

京都御池メディカルクリニック メンタルヘルスを栄養学から見てみる・続編

<https://kyoto.krg.or.jp/news/2022/09/24/%E3%83%A1%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%AB%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B9%E3%82%92%E6%A0%84%E9%A4%8A%E5%AD%A6%E3%81%8B%E3%82%89%E8%A6%8B%E3%81%A6%E3%81%BF%E3%82%8B%E3%83%BB%E7%B6%9A%E7%B7%A8/>

健康管理検定 りずみんの健康管理コラム

<https://kentei.healthcare/column/2202/>

大正製薬 インナーケアコラム 鉄分の多い食べ物を知って、効率的に摂ろう

<https://brand.taisho.co.jp/contents/beauty/531/>