

# 運動と食事で心身を整える

---

科学的根拠に基づく回復へのアプローチ



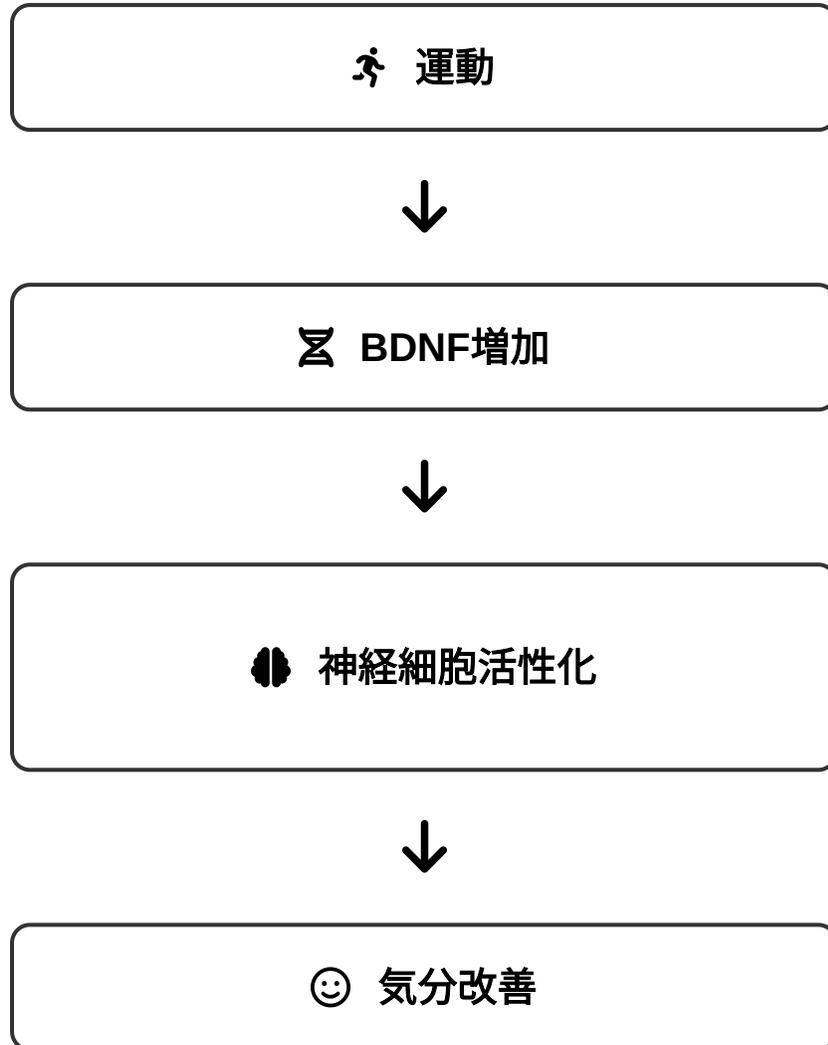
 休職中の皆様へ

 回復には多角的なアプローチが必要

 運動と食事の科学的根拠

 今日からできる具体的なヒント

# 運動が心に効く理由：BDNFと脳の可塑性



❓ **BDNFとは？**：脳由来神経栄養因子、「脳の肥料」とも呼ばれる

🌱 **神経細胞の成長・維持・再生**を促進し、脳の健康を守る

☁️ **うつ病との関連性**：うつ病患者ではBDNFが減少、運動で回復

🔄 **脳の可塑性**：脳が変化・適応する能力、新たな神経回路形成

💖 **運動が可塑性を高める**：継続的な運動でBDNF産生 → 可塑性向上

# 運動で気分を高める！報酬系と行動活性化



## 推奨される運動量

 **有酸素運動**：週150分以上  
(ウォーキング、ジョギング等)

 **筋力トレーニング**：週2～3回  
(全身の主要筋群を鍛える)

 **報酬系とは？**：快感や意欲の源となる脳の回路システム

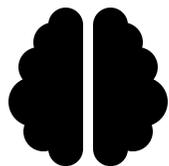
 **神経伝達物質**：ドーパミン（達成感）、セロトニン（気分安定）、エンドルフィン（幸福感）が運動で増加

 **行動活性化の考え方**：小さな活動から始め、成功体験を積み重ねる

 **運動は『できる』活動の第一歩**：達成感を得やすく、継続しやすい

 **無理のない目標設定**：5分でも10分でも、まずは動くことから始める

# 心と体に効く食事：主要栄養素の役割



脳の栄養素

## 🐟 ω-3脂肪酸

青魚、亜麻仁油、クルミ



🍏 **脳の栄養**：食べたもので心が作られる。脳は全身の中でも特に多くの栄養を必要とする

🐟 **ω-3脂肪酸**：神経細胞膜の構成成分、炎症抑制作用、気分調整に重要な役割

## ⚙️ ビタミンD

きのこ類、鮭、卵黄



⚙️ **ビタミンD**：神経発達を促進、セロトニン生成に関与、気分安定効果が期待できる

🌙 **トリプトファン**：セロトニンの材料となるアミノ酸、良質な睡眠をサポート

## 🍌 トリプトファン

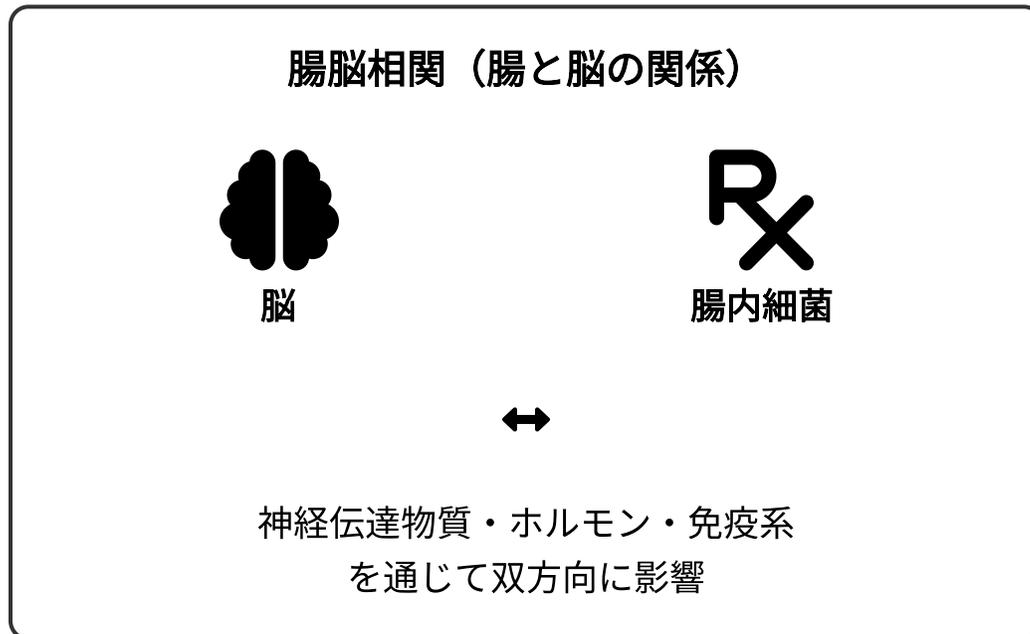
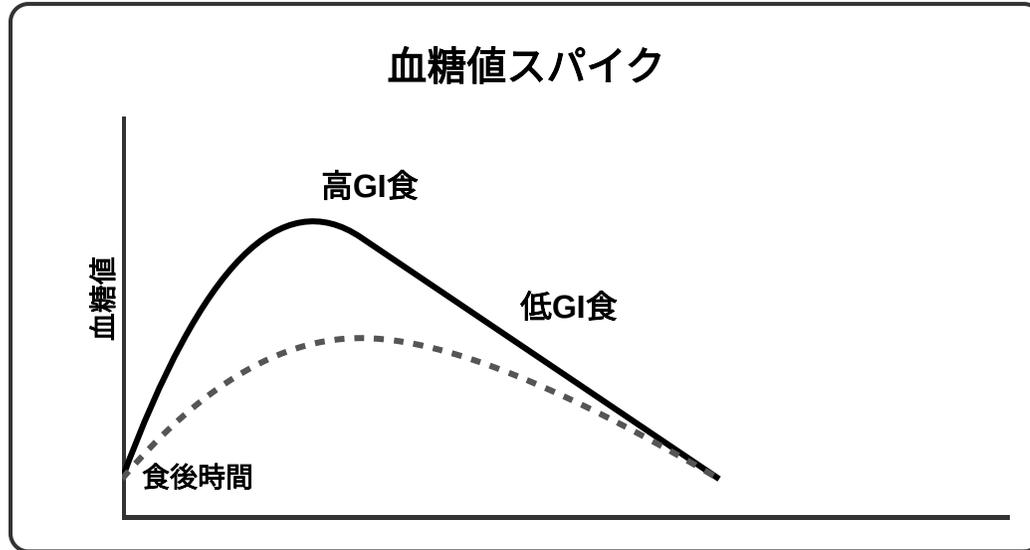
乳製品、豆類、バナナ



🍴 **食品例**：青魚（サバ、サンマ）、ナッツ類、きのこ、卵、乳製品、豆類、バナナ

## 😊 心の健康

# 血糖値と腸内環境がメンタルに与える影響



☕高GI食とは？：精製された炭水化物、砂糖を多く含む食品（白パン、菓子類など）

📉血糖値スパイク：食後の急激な上昇と下降、体へのストレス

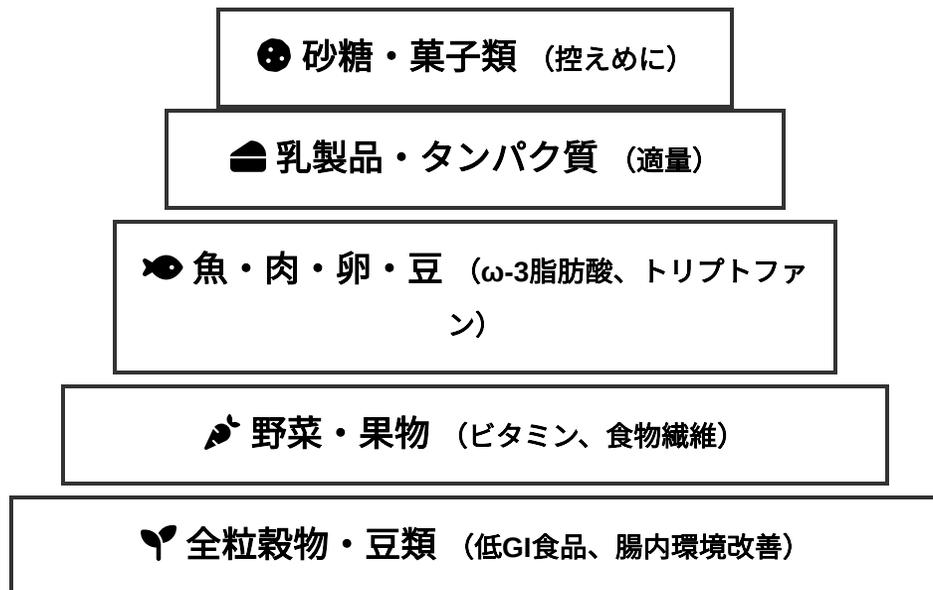
⚠️気分への影響：イライラ、疲労感、集中力低下、気分変動

⚙️腸内細菌の役割：「第二の脳」として神経伝達物質を生成

🔄脳腸相関：腸と脳は密接に連携し、相互に影響を与える

🌿腸内環境を整える食事：食物繊維、発酵食品、オリゴ糖の摂取

# ワーク：1週間ミールプランを作成してみよう！



バランスの良い食事で  
心と身体を整えましょう

※これまで学んだ知識を活かして  
自分に合ったプランを作成しましょう

## 💡 考えてみましょう：

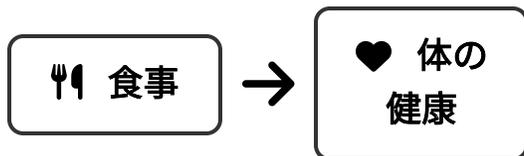
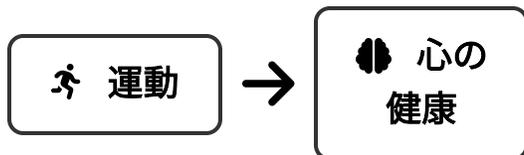
学んだ栄養素を取り入れつつ、あなたにとって無理なく続けられる1週間の食事プランを考えてみましょう。

高GI食を避け、腸内環境を意識した食品を取り入れるにはどうすれば良いでしょうか？

| 曜日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|----|----|----|
| 月  |    |    |    |
| 水  |    |    |    |
| 金  |    |    |    |

🕒 考える時間：2分

# まとめ：今日からできる、心と体を整える習慣



心身の調和

“ 小さな一歩から始めましょう ”

**🏃 運動**：BDNF増加、脳の可塑性向上、報酬系の活性化で気分改善

**🍏 食事**：ω-3脂肪酸、ビタミンD、トリプトファン摂取と腸内環境の改善

**👁️ 完璧**ではなく、できることから少しずつ始めましょう

**📅 継続**が力になる：小さな習慣の積み重ねが大きな変化をもたらします

**🕒 回復への道のり**は、自分自身を大切にすることから始まります