

毎年、**秋～冬**は  
元気が出ない人へ

## (冬季うつ) ウィンターブルーを防ごう

ウィンターブルーは別名「冬季うつ」とも言われ、秋から冬にかけて気分が落ち込んだり、体がだるくやる気が出なったりするなど、うつに似た症状が出現するという特徴があります。心当たりがある人は、ウィンターブルーかもしれません。

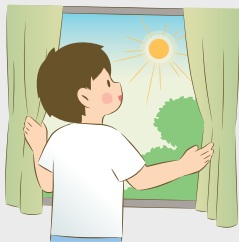
### 症状

一般的うつ病とほとんど同じで、気分が落ち込んだり、これまで楽しんでいたことが楽しめなくなったりと、活動意欲が低下します。

一般的うつ病では食欲の低下が多いのに対して、食欲が促進して特に甘いものが食べたくなる傾向にあります。また不眠は少なく、逆に睡眠時間が増えるともいわれています。春になるにつれて、その症状も軽くなっていきます。

### 原因

セロトニンは、脳内神経伝達物質のひとつで、満足感や幸福感をもたらすホルモンです。日照時間が短くなると、セロトニンの分泌が減少し、これがウィンターブルーの発症の原因のひとつと考えられています。



### 対処法

#### ● 日光に当たる

日光を浴びると、目の神経を介して脳が刺激され、セロトニンの代謝が促されます。日光に当たる時間が長くなれば軽快する傾向にあるので、積極的に外出するようにしましょう。特に朝日を浴びることが効果的と言われています。

#### ● 運動を習慣化する

運動をすることで、爽快感や活動的な気分を得られます。脳内物質レベルでも、多幸感をもたらす[β-エンドルフィン]から始まり、達成感をもたらす[ドーパミン]、心を安定させるセロトニンが分泌されます。運動を習慣化することで心身にもたらされる改善効果は、とても期待できます。

#### ● 食事を工夫する

セロトニンは、食べ物の中に含まれる必須アミノ酸の一種「トリプトファン」から作られます。トリプトファンは体内で生成できないので、食事から摂らなければなりません。

トリプトファンが多いおすすめ食材としては、鶏胸肉・豚赤身・鮭・まぐろ赤身・納豆・枝豆・牛乳・チーズ・バナナなどがあります。

寒くなると外出もおっくうになりますが、ウォーキングなどの運動習慣とバランスよい食事で、明るく元気に過ごしましょう！  
(管理栄養士：墨田)



管理栄養士の  
思いやり  
レシピ

## スモークサーモンと クリームチーズのベーグルサンド

ウィンターブルーの予防に効果的なトリプトファンを多く含むスモークサーモンとクリームチーズを、もちりと食べ応えのあるベーグルでサンドしました。

お天気のよい日に、サンドイッチを持って紅葉狩りにお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

1人分：エネルギー352kcal

たんぱく質…14.4g 炭水化物…47.4g  
脂質…10.0g 塩分…2.0g



材料(2人分)

・ベーグル……………2個  
・スモークサーモン……………4枚  
・クリームチーズ……………50g  
・レモン汁……………少々  
・レタス……………1枚  
・紫たまねぎ……………1/8個  
・黒こしょう…お好みでどうぞ

作り方

- ① ベーグルを横半分に切り、オーブントースターで軽く焼く。
- ② クリームチーズにレモン汁を加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ③ 紫たまねぎを薄切りにする。
- ④ ベーグルの切り口に②を塗る。
- ⑤ 下半分になるベーグルにレタス・スモークサーモン・紫たまねぎを各1/2ずつ乗せ、上半分のベーグルで挟む。お好みでベーグルで挟む前に黒こしょうをふる。