

2020年8月

## 「コロナうつ」を克服するために効果的な食生活とは？

COVID-19（新型コロナウイルス）の感染拡大に伴う緊急事態宣言が解除され、徐々に日常生活を取り戻しつつありますが、依然予断を許さない状況が続いており、「新しい生活様式」など不慣れな生活に「コロナうつ」になっている方も多いとされています。

弊社が運営するモニター募集サイト「Go トーロク」に登録しているモニター様を対象としたアンケート調査においても、新型コロナウイルスの感染拡大による生活の変化でストレスを自覚している方が多く、情緒や食欲に影響が現れていることが明らかとなりました (<https://www.orthomedico.jp/chart/chart02.php>)。

引用: Mental health in the Covid-19 pandemic  
<https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>

こちらの解説では、新型コロナウイルスの感染拡大により、精神的な苦痛や社会の閉塞感が高まると、精神疾患の持病がある方だけでなく、これまで精神疾患の既往歴がない方にも不安や抑うつ症状が急増し、将来的に心的外傷後ストレス障害に発展する可能性もあると述べられています。

うつ改善には、専門家によるカウンセリングや運動、食事等の生活改善などが有効とされていますが、家で過ごす時間が増えている今、普段の食事を通じたアプローチが効果的であるといえます。今回は、食生活の見直しによる抑うつ症状の改善について検証したヒト試験をご紹介します。

引用: A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults – A randomised controlled trial  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222768>

この研究では、抑うつ不安ストレス尺度（DASS-21）にて中等度以上の抑うつ傾向が認められ、食事の質を評価する Dietary Fat and Sugar Screener より、オーストラリアの食事摂取基準に適合しない「質の低い」食事を日常的に摂っていると認められた健常な大学生男女を対象としました。管理栄養士の指導のもと、うつ病のリスク低下との関連が報告されている地中海食や、神経機能を改善するとされる食品成分を取り入れた栄養バランスの良い食事を摂取する群と、これまで通り精製された炭水化物や砂糖、脂肪分の多い肉や加工肉、ソフトドリンクを多く含む「質の低い」食事を摂取する群の2群に分け、3週間の介入を行いました。

摂取前と摂取 3 週間後に、うつ病自己評価尺度（CESD-R）、DASS-21、気分プロフィール検査（POMS-A）、一般性自己効力感尺度（GSES）を用いて、抑うつやストレス状態を評価しました。その結果、食事介入を行った群では無介入群と比較して CESD-R と DASS-21 のスコアが有意に低下し、抑うつ、不安、ストレスの有意な改善が認められました。

毎日栄養バランスのとれたメニューを考えるのは大変ですが、弊社管理栄養士チームが毎週配信している CAND Report では、簡単かつ栄養満点のメニューをご紹介しますので、是非ご活用ください。料理の写真や詳しい作り方は Instagram や YouTube にも掲載しておりますので、ご興味のある方はフォローやチャンネル登録をしてみてください！

バックナンバー：<https://www.cand.life/cms/information/news-release/e-mail-magazine/>

Instagram (@candlife\_ortho)：[https://www.instagram.com/candlife\\_ortho/](https://www.instagram.com/candlife_ortho/)

YouTube：[https://www.youtube.com/channel/UCxPP\\_Im\\_eZ6DjExG6VHvXA](https://www.youtube.com/channel/UCxPP_Im_eZ6DjExG6VHvXA)

弊社が開発した簡単・感覚的に記録できる食事調査票「栄養価日記（Calorie and Nutrition Diary; CAND）」を用いた栄養素等摂取量の算出も承っておりますので、是非ご活用ください（<http://cand.life/>）。また冒頭でご紹介しましたように、弊社は自社で約 5 万人のモニターを保有している他、統計解析の専門部署では様々な解析手法に対応しておりますので、アンケート調査もお気軽にご用命ください。

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。