

# 食が及ぼす抑うつへの影響についての研究

実践心理学科 千葉ゼミ B53034 花見咲希

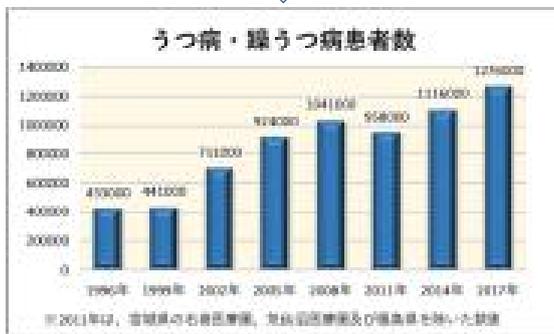
## 1. はじめに

近年、SNSの普及によるネット上での人間関係や学校・職場に対しストレスを抱える人が多いことから、ストレス社会と言われ、うつ症状を訴える人も増加している。

うつ病と診断された場合、医療機関に継続的に通い投薬やカウンセリングなどで治療を行うことが主だが、生活習慣からうつ病を予防することはできないのだろうか。

本研究では食に焦点を当て、どのような食生活が精神に影響を及ぼすのか知るため、「食が及ぼす抑うつへの研究」というテーマで研究を進めた。

厚生労働省がおこなった調査によると、「うつ病・躁うつ病患者数」は、1996年には43万3000人だった患者数が2008年には104万1000人、2017年には127万6000人と増加していることがわかる



## 2. 目的

本研究では、栄養欠損とうつの関係性や、どのような食行動がうつにつながるかを検討し、その結果、朝食をきちんと摂っている者は精神状態が良い、中食や外食が多い者は精神状態が良いなどの結果が挙げられた場合、朝食を摂るように促すことでうつを予防することにつながると考えられる。また、食品別に摂取量を調査し、うつとの関連性を調査する。

検討1「5つの栄養欠損同士の関係性とうつとの関連」

検討2「どのような食行動がうつにつながるのか」

## 3. 方法

対象

関東地方の私立大学生の全学部男女198名  
2018年11月28日と30日に質問紙調査を行った。

尺度

1. Zung博士が作成した自己評価式抑うつ性尺度(SDS)
2. 溝口(2009)の「うつは食べ物の原因だった!」より低血糖症、鉄欠乏、亜鉛欠乏、ビタミンB群欠乏、タンパク質欠乏についての質問項目
3. 食への意識と食生活についてのオリジナル尺度
4. 朝・昼・夕の食事についてのオリジナル尺度
5. フェイス項目
6. 特定の食品についての摂取量について

## 4. 結果

### 検討1 5つの栄養欠損同士の関係性とうつとの関連

質問21-29までの平均を低血糖症因子、質問30-39を鉄欠乏症因子、質問40-49を亜鉛欠乏症因子、質問50-55をビタミンB欠乏症因子、質問56-60をタンパク質欠乏症因子とし、SDSとの相関係数を求めた結果が下の表である。

	相関係数					SDS
	低血糖症	鉄欠乏	亜鉛欠乏	ビタミンB欠乏	タンパク質欠乏	
低血糖症	1	—	—	—	—	—
鉄欠乏	.566***	1	—	—	—	—
亜鉛欠乏	.399***	.650***	1	—	—	—
ビタミンB欠乏	.412***	.590***	.496***	1	—	—
タンパク質欠乏	.249***	.251***	.201***	.118	1	—
SDS	.170**	.188***	.082	.190***	.124	1

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001,

この表から、低血糖症の人は鉄欠乏、亜鉛欠乏、ビタミンB欠乏、タンパク質欠乏も起こしていることや、鉄欠乏の人は亜鉛欠乏、ビタミンB欠乏、タンパク質欠乏も起こしていることが分かる。

SDSとの相関では、**低血糖症、鉄欠乏、ビタミンB欠乏**において高い相関がみられた。

5つの栄養欠損とSDSを相関分析した結果、**低血糖症の人、鉄分が不足している人、ビタミンBが不足している人は相関が高く、うつの傾向が高い**と言える。

### 検討2 どのような食行動がうつにつながるのか

食への意識と食生活の尺度、朝食・昼食・夕食の基本情報の尺度に対し、主因子法プロマックス回転による因子分析を行い、それぞれに因子名をつけた。それらを含め重回帰分析したところ、右の表のようにSDSに対して、鉄欠乏、外食ドカ食い因子、豆類を食べる量に相関があると示された。ここでも鉄欠乏とうつとの関係性が示されている。外食ドカ食い因子は標準偏回帰係数(β) .277と最も関係性が高くなった。

	β
鉄欠乏因子	.194 *
タンパク質欠乏	-.159 ns
食事回数因子	.140 ns
外食ドカ食い因子	.277 **
起床	.106 ns
豆類	.205 *
R <sup>2</sup>	.174**

\*p<.05, \*\*p<.01

## 5. 考察

### 検討1「5つの栄養欠損同士の関係性があるのか」について

食生活の乱れにより5栄養欠損が起こることで、うつに影響を及ぼすことが示され、中でも鉄欠乏はSDSとの関係性が高いことが分かった。うつの症状を感じた際は、栄養バランスに気を配り偏食をなくすことや、インスタント食品やスナック菓子を控えるなど、食生活を見直すことが重要であると言える。

### 検討2「どのような食行動がうつにつながるのか」について

検討2では、外食ドカ食いとSDSの関係性が示された。一概に外食が多いとうつの傾向があるとは言えないが、飲食店では料理をより美味しく見せるためオレンジ色の照明が多いことや、友人との食事は普段より食が進み、つい食べ過ぎてしまうなどの要因が重なることで、外食ではドカ食いがちになる。これが慣習化することでドカ食いの癖がつき、過剰摂取や栄養バランスの乱れにより、うつに影響を及ぼすことがあると考えられる。

また、豆類を食べる量とうつとの関係性があると分かったが、これは豆類には炎症反応を促進する効果があるオメガ6が多く含まれ、この炎症反応がうつ病の発症に関わることが岡田(2010)によって分かっている。一般的に、豆には栄養成分が多く含まれており健康に良いとされるが、摂取のし過ぎには注意する必要がある。

参考文献

福田一彦, 小林重雄(1983) 日本版SDS. 自己評価式抑うつ性尺度Self-rating Depression Scale. 使用手引. 三京房, 京都市.

Zung, W.W.K.(1965). A self-rating depression scale. Archives of General Psychiatry, 12,63-70.

溝口 徹(2009).「うつ」は食べ物の原因だった! 青春出版

岡田尊司(2010).うつと気分障害 株式会社幻冬舎

厚生労働省 平成29年(2017)患者調査の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/17/dl/toukei.pdf>

