

## 腸を整えコロナうつを予防しよう！

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴い、緊急事態宣言を受け不要不急の外出自粛を求められているいま、コロナうつという言葉が多く聞かれるようになってきました。

自分や家族が罹患してしまうのではないかと、など直接的な不安や、事業の業績悪化による経済的な打撃などコロナ禍による間接的な不安。また、自粛による制限のある生活やニュースなど連日の報道で起こる不安。このようなストレスで精神症状が不安定になる人が増えているようです。

コロナ禍のいま、自分自身の「こころ」と「からだ」の健康を維持することは難しいのかもしれませんが、それを維持することは非常に大切なことです。腸内環境を整えコロナうつを予防しましょう。

**幸せホルモンの「セロトニン」は、幸福を感じるのに必要不可欠なホルモンです。**

脳に存在するセロトニンは約1~2%といわれ、ほかに血液に8%、消化管に90%存在するといわれます。実は、腸でつくられたセロトニンは脳の入口にある血液脳関門というフィルターを通ることはできません。

**なぜ脳のセロトニンのために腸内環境を整える必要があるの？**  
実は腸内で作られるセロトニンの前駆体（セロトニンが作られる前の物質）であるトリプトファンという必須アミノ酸が血液脳関門を通過することができるからです。また、セロトニンを作るために必要なビタミンB群のほとんどは腸内の善玉菌が作りだすものだからです。

セロトニンは、精神を安定させ脳を活性化してくれる脳内物質です。セロトニンは、正常に分泌され働いてくればある程度のストレスをはね返してくれます。

腸内環境を整えセロトニンを増やしましょう！！



# ■心と体の免疫力をつけましょう！

心と体の健康を維持するために、腸内環境を整え  
コロナうつを予防しましょう！

ストレスがたまると心と体にいろいろな  
反応が現れます。

## ・心の反応（精神症状）

気分が落ち込む、鬱々とする、無気力、  
不安だ、楽しくない、楽しめない、  
やる気が出ない、イライラする、  
学校や仕事に行きたくない、  
外出したくない、人に会いたくない、  
引きこもる、集中できない、物忘れ、  
わけもなく涙がでる、泣く  
など

## ・体の反応（身体症状）

頭痛、めまい、耳鳴り、胃痛、腹痛、  
便秘、下痢、微熱、発熱、動悸、息切れ、  
胸が苦しい、胸が痛い、倦怠感、蕁麻疹、  
眠れない(不眠)、寝すぎる(過眠)、  
食べられない(食欲不振)、  
食べ過ぎる(過食)  
など

コロナ禍の現在、家で過ごす時間が増え外出の  
時間が減ったり、自分や家族が感染するのでは  
ないかと不安になったり、仕事や学校のことが  
心配になったり、連日報道されているニュース  
などで不安になってしまうなど、心配や不安が  
重なり、心と体の健康を崩す人も少なくない  
と思います。また、季節の変わり目は、日照時間  
が短かったり、朝晩や日中の寒暖差が大きくな  
ったり季節性うつ発症リスクも上がります。  
コロナうつだけでなく、季節性うつなどでもス  
トレス反応が現れないように、腸内環境を整え  
日常をおだやかな気持ちで過ごしましょう。

## ●1日の始まりは日光浴から

日光を浴びる時間が減るとセロトニンの分泌  
量が減少します。まずは、朝起きたらカーテ  
ンを開け日光にあたりましょう。

## ●食事からトリプトファンをとりましょう

必須アミノ酸のトリプトファンは体内で生成  
されず、食品からしか摂取することが出来ま  
せん。そこで腸内細菌が活躍してくれます。  
腸内細菌は、肉や魚、乳製品、大豆製品など  
に含まれるタンパク質を分解・合成しトリプ  
トファンをつくることでセロトニンの生成に  
かかわります。バランスのよい食事からトリ  
プトファンをとることでセロトニンを増やし  
ていきましょう。

## ※トリプトファンが多く含まれている食材

主に、大豆製品、乳製品、米などの穀類などに  
多く含まれています。豆腐・納豆・味噌・しょ  
うゆ・チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの他に、  
ごま・ピーナッツ・卵・バナナにも含まれてい  
ます。また、動物性たんぱく質の肉や魚にも多  
く含まれていますが植物性たんぱく質に比べると  
トリプトファンを取り込みにくいので、植物  
性たんぱく質がオススメです。ただし、動物性  
たんぱく質も、穀類、いも類、果物などの炭水  
化物とビタミンB6を一緒にとることで、脳内  
でのトリプトファンの合成が促進されます。バ  
ランスよい食事で腸内環境を整えてコロナうつ  
を予防しましょう。



アイフローラや  
コッカスドリンクはフェカリス菌  
ラクトバチルスロイテリ菌など腸内  
細菌を配合したヒト由来の乳酸菌加工  
食品です。