

「冬季うつ」対策に、食物繊維（ファイバー）

～腸内環境とメンタルヘルスの深い関係～

【2013年11月吉日】今年2013年の冬至は12月22日。一年で最も日照時間が短くなるこの時期は「冬季うつ」に要注意です。日本ケロッグ合同会社（本社：東京都港区、代表職務執行者：井上ゆかり）は、冬季うつに負けずこれから迎える師走の忙しさを乗り切るための秘訣として、メンタルヘルスと関係の深い腸内環境を整えることをお勧めします。

1. 「冬季うつ」の症状と原因

体が重く眠いと感じる、忙しいのにいつもの仕事が思うように進まない、できるだけベッドで長く寝ていたい、あまり動いていないのになぜか食欲がある。そんな心身の不調を感じたら、冬季うつを疑ってみてもよいかもしれません。一般的に知られる典型的なうつ病の症状のイメージが「不眠」「食欲が無い」であるのに対し、意外と知られていない冬季うつ（正式名は季節性感情障害）は「強い眠気」と「過食」が特徴だと言われています。冬季うつは、日照時間の減少と関係しています。日照時間が短くなる冬は、光の刺激が減ってしまうため、その結果、脳の神経伝達物質であるセロトニンが減少し、脳の活動が低下することでうつ状態が引き起こされると考えられています。北欧ではよく知られた病気で、フィンランドやスウェーデン、アラスカなどでは人口の10%以上が冬季うつを発症すると言われています。また日本でも北海道や東北、北陸地方の日本海側に多く見られます。

2. 腸内環境とメンタルヘルス（セロトニン）の関係

腸は体に必要な栄養素を食べ物から吸収し、不要物質や細菌などを排泄するという体を守る役割をもつことから「腸内環境を整えることは体に良い」ことは知られていますが、脳内への影響については意外と知られていません。心のバランスを整える作用のある伝達物質、セロトニンが不足すると、精神のバランスが崩れると言われています。実はこのセロトニンの生成には腸内の善玉菌が作用しており、腸内環境とメンタルヘルスは深い関係があるといえます。

3. 「冬季うつ」の対処法 ～食物繊維の摂取で腸内環境を整える～

腸内環境を整えるには、睡眠時間や食事、運動など規則正しい日常生活を心掛けることに加え、小林メディカルクリニックの小林暁子先生は、「食物繊維は腸内環境を良くして善玉菌の多い状態を保つことを助けます。善玉菌が多いとセロトニンの分泌が良くなるので、ストレスを感じにくくなる、またはストレスに対しての対応能力が保てるということが期待できます。」と食物繊維を摂ることの重要性を指摘しています。冬至に向かってどんどん日照時間が短くなるこの時期こそ、早寝早起きを心がけてできるだけ太陽の光を浴び、食物繊維摂取で腸内環境を整えて、冬季うつに負けない心と体づくりを目指しましょう。

【食物繊維が豊富に含まれる「小麦ふすま(ブラン)」】

食物繊維は、ごぼうなどの野菜、芋類や豆類、精白していない穀類などに多く含まれます。中でも小麦の外皮部分である小麦ふすま(ブラン)は、おなかの健康に欠かせない食物繊維（主に不溶性）が非常に豊富です。ブランはビタミンやミネラル（鉄）も摂取できる優れた食品ですが、小麦粉の製粉工程でほとんどが除去され、摂取が難しい食品でもあります。

【手軽に食物繊維がとれるシリアル】

「オールブラン」シリーズは、食物繊維が豊富なブランを原料に焼き上げたシリアルです。高食物繊維食品でおなかの調子を整える食品として「オールブラン オリジナル」「オールブラン ブランフレーク・プレーン」は消費者庁より特定保健用食品としての許可を受けています。「食物繊維(ファイバー)」には、英語で「頑丈」という意味もあります。師走の忙しい時期だからこそ、食物繊維(ファイバー)で腸内環境を整え、ストレスに負けない「頑丈な」体と心づくりに活用ください。



パパっとできる 食物繊維プラス アイディア

▶ホットシリアル

冬にうれしい、あったかシリアル。ミルクティーはもちろんカフェオレやホット豆乳で作ってもおいしい。



PHP研究所 提供

▶ヨーグルトと一緒に！

ヨーグルトの乳酸菌と食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える相乗効果が！



▶素材としてミックス！

素朴な味のシリアルをプラスすれば、いつものメニューの食物繊維量がUP！



写真：『ケロッグのシリアルレシピ』より
PHP研究所 提供

▶サラダにオン！

クルトン感覚でサラダにふりかければ、食感も食物繊維もプラス！



オールブランシリーズ

その他のレシピは、
日本ケロッグ レシピサイトまで
www.kelloggs.jp/ja_JP/Recipes.html

商品名	オールブラン オリジナル	オールブラン ベリークランチ	オールブラン ブランフ레이크 プレーン	オールブラン ブランフ레이크・ フルーツミックス
パッケージ				
食物繊維量 (1食あたり)	12.9g 1日目標量の70%	10g 1日目標量の50%	5.6g 1日目標量の30%	3.8g
特長	小麦ふすまを主原料に使用した、「おなかの調子を整える」特定保健用食品。1食40gで食物繊維の1日目標量の70%を摂ることができます。	小麦ふすまを使った香ばしい2種類のシリアルとクランチベリーを配合。2つの異なるサクサク食感とクランチベリーの味を楽しみながら、食物繊維をたっぷり摂ることができます。	小麦ふすまのフ레이크を香ばしく焼き上げた、「おなかの調子を整える」特定保健用食品。ほどよい甘さでおいしく食物繊維を摂ることができます。	香ばしい小麦ふすまのフ레이크に5種類の大粒フルーツを加えました。食物繊維たっぷり、見た目も味も大満足。鉄分と6種類のビタミンも摂ることができます。

■本資料に関するお問合せ先

日本ケロッグ広報代理 MSJ Japan 担当：藪口/大澄/アーチャー
〒141-0021 東京都品川区上大崎3-1-1 JR東急目黒ビル10F
TEL：03-5719-8901 FAX：03-5719-8919 e-mail：kellogg@msl-japan.com

■ご掲載時のお客様からのお問合せ先

日本ケロッグ合同会社 お客様相談室 フリーダイヤル：0120-500209 (受付：月～金 9：00～17：00 土日祝(祭)日除く)