

# 精神科医が考えた!



監修  
3000人の患者を救った名医  
精神科医/ふじかわ心療内科クリニック  
藤川徳美

うつも  
消える!

# 心を強くする 食事術

2週間で変われる! 藤川式プログラム

魚より肉を選ぼう!  
やっぱり卵は最強だった!  
アサリとレバーは必須!  
プロテインの正しい飲み方

見本

まいにち  
上機嫌♪

## たんぱく質と鉄があれば 心と体は軽くなる!

藤川先生  
おすすめ

## プロテイン



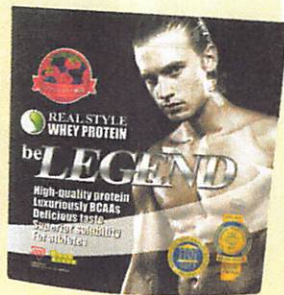
ファイン・ラボ  
ホエイプロテイン  
ピュアアイソレート

メロンやストロベリーなど5種類のタイプがそろった商品で、国産の高品質ホエイプロテイン。WPI(ホエイプロテインアイソレート)を100%使用して作られ、プレーンタイプでたんぱく質含有率は91.0g(無水物換算)。溶けやすく飲みやすいのも好ポイント。

1kg ¥6,000/ファイン・ラボ  
<http://www.fine-lab.com>

ビーレジェンドプロテイン  
プロテイン  
ベリーベリーベリー風味

程よい酸味とベリーの風味で飲みやすいホエイプロテイン。ビタミンCやビタミンB6も配合されていて、美容や健康を意識する方が取り入れやすいのも魅力。  
1kg ¥2,870/ビーレジェンド  
<https://belegend.jp>



ビーレジェンドプロテイン  
ベコちゃん  
ミルクィー風味

品質と安全性にこだわりながら、多彩な味がそろって人気の「ビーレジェンド」。溶けがバツグンによくしてリーズナブル。不二家とのコラボで生まれたミルクィー風味はどこか懐かしい味わい。  
1kg ¥2,962/ビーレジェンド  
<https://belegend.jp/milky/>



ビーレジェンドプロテイン  
プロテイン  
くまモンバージョン  
熊本みかん風味

熊本の人気ゆるキャラ、くまモンのパッケージがキュート！熊本産青みかん粉末を使用し、甘みと酸味のある味わい。1食あたり、レモン2個分相当のビタミンCを含有。  
1kg ¥2,962/ビーレジェンド  
<https://belegend.jp/kumamon/>



Dymatize Nutrition  
ISO100加水分解  
100%ホエイプロテイン

脂肪や炭水化物など余分なものを極力取り除き、乳糖不耐症の人などでも飲みやすいホエイプロテイン。水に溶けやすいのも特徴です。  
参考価格 1.4kg ¥5,000~¥5,500  
<https://www.iherb.com>



## 【プロテインの飲み方】

市販のプロテインにはお試しパックなどがあるため、好きな味を選んで購入したら飲み始めましょう。最初から無理せず、少しずつ様子を見ながら慣れていくことです。

1日の摂取目安

たんぱく質量 **20g** (スプーン約3杯分) × 2回

※胃腸の弱い人は5g(15cc) × 2など少量から始めましょう。

プロテインの量 = たんぱく質量ではないので注意!

一般的なプロテインに付属されているスプーン1杯は約20ccですが、たんぱく質量はその90%です。20gのたんぱく質を摂るためには、20cc × 3の量が必要です。

付属スプーン約3杯(60cc) =  
たんぱく質量20g



## プロテインのここを知りたい!

Q. プロテインで太りませんか?

肥満とは、糖質の摂取に応じた追加のインスリンが分泌され、摂った糖質を脂肪に変換することから起こります。プロテインを飲むと甘いものが欲しくなくなり、糖質の摂取が抑えられます。そのためプロテインを飲むことで、むしろ肥満解消につながります。

Q. 筋肉がつきすぎてしまいませんか?

多くの方は摂るべきたんぱく質の量が足りているとはいえません。摂取したプロテインは体を維持するために必要な機能の修復に使われます。筋肉ムキムキになるような過剰な筋肉合成は、すべての臓器や機能が修復されたあとに起こるため、さらに強度なトレーニングをしない限り心配することはありません。

Q. プロテインが続けられませんか……

「おいしいと思えない」「高価だと感じる」などの理由で続けられないなら、プロテインにはさまざまな種類がありますから、いろいろ試してみるといでしょう。左記で紹介したなかにも味のバリエーションが豊富なものや通販などでは比較的安価なものもあります。

Q. ソイプロテインでもいいですか?

ソイ(大豆)プロテインは、健康や美容への意識が高い人の中で飲まれているかもしれませんが、じつは動物性のホエイプロテインに比べると消化に負担がかかるというデメリットが、吸収がよく良質なアミノ酸も多いホエイプロテインにしましょう。

Q. プロテインに書かれている「WPC」と「WPI」って何?

「WPC(Whey Protein Concentrate)」は、たんぱく質の純度が80%以下ですが、値段がリーズナブルなのが特徴です。「WPI(Whey Protein Isolate)」は、たんぱく質の純度が90%前後と高め。そのため、乳糖がほぼ除去されているので、牛乳でお腹がゴロゴロする人、胃腸の弱い人におすすめです。体調や価格など自分のライフスタイルに取り入れやすいものを選びましょう。

# 藤川流プログラム 推薦サプリメント

藤川先生が推奨する栄養療法に欠かせないサプリメントをご紹介します。  
食事だけでは不足しがちな栄養はサプリメントでしっかり補いましょう。

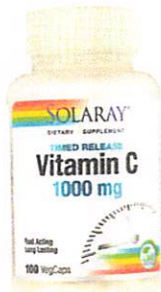
サプリメントを上手に  
活用すれば、栄養の質  
がぐんとアップ!



## ビタミンC 1日の必要量 3,000 ~ 9,000mg



**Now foods  
ビタミンC-1000**  
アミノ酸の代謝や神経伝達物質の合成、鉄分の活用などに欠かせないビタミンC。ローズヒップ配合。



**Solaray  
Timed Release  
ビタミンC 1000mg**  
タイムリリース加工で、含有量の半分を飲んですぐに放出したあと、残りは最大12時間かけて徐々に放出するので、体内でのビタミンCの有効性を長時間に渡り維持できる。



**Natural Factors  
ビタミンC  
1000mg**  
ビタミンCの吸収を高め、抗酸化作用のあるシトラスバイオフィラノイドとローズヒップ配合。1日1粒で続けやすい。



**Source Naturals  
C-1000**  
酵母、乳製品、卵、グルテン、大豆または小麦を含んでいないほか、砂糖、澱粉、防腐剤、人工着色料、香料不使用。

## ビタミンB群

1日の必要量 ビタミンB1で100 ~ 300mg



**Solaray  
B-Complex 50**  
ビタミンB1、B2、B3、B6、B12、パントテン酸などを配合。植物性セルロースカプセルを使用。1日2~6粒が目安。



**Source Naturals  
B-50**  
エネルギー代謝のサポートに欠かせない補酵素であり、さまざまな酵素の必須成分でもあるビタミンB群を複合的に摂取できる。



**Now foods  
ビタミンB-50**  
神経系の健康に重要なビタミンB群を各種50mgずつ配合。非遺伝子組み換え食品、小麦、グルテン、牛乳、甲殻類不使用。

## ビタミンE

1日の必要量 400 ~ 800IU



**Now foods  
ナチュラルE-400**  
ソフトジェルカプセルのビタミンE(d-アルファトコフェリルアセテート)を1粒に400IU配合。



**Solgar  
天然ビタミンE**  
天然ビタミンE(αトコフェロール)を配合。油性のソフトゲルで吸収されやすいのも特徴です。

## マグネシウム

1日の必要量 400 ~ 800mg



**Now foods  
マグネシウム&  
カルシウム**  
神経、筋肉、骨などの健康を守るマグネシウムのほか、骨の代謝に欠かせない亜鉛やビタミンD3を含有。1日2~3粒でマグネシウムの1日摂取量が摂れる。

このページで紹介しているサプリメントはすべて海外製品です。<https://www.iherb.com>などでお買い求めください。

ビタミン補給で、高いエネルギーの生産過程を支える！

# ATPを増やすための サプリメントの摂り方

4つのサプリメントで  
代謝回転がスムーズに

ATPを増やすためにおすすめの材料は、グルコースよりも脂肪酸であることがわかりました。実際に脂肪酸からATPをつくり出す代謝の過程では、さまざまなビタミンやミネラルが使われています。ビタミンやミネラルの不足は、工場はあるけど機械を動かす人がいないような状態。材料と工場があっても、それを動かす人がいなければ、材料はいつまでも材料のままです。

その動かす役割を担う栄養素の代表的なものが下記の4つ。たんぱく質と同様に心の健康に深くかかわっている「鉄」と、「ビタミンB群」「ビタミンC」「ビタミンE」です。それぞれ、代謝過程のある役割を担っていますが、とくにビタミンEは重要。ビタミンEが不足すると、呼吸から取り込んだ酸素の半分近くが、本来使われる場所以外で、浪費されてしまい、代謝の過程に不具合を与えてしまいます。鉄、ビタミンB、C、をしっかりと摂ったうえでEを摂るようにしましょう。

## ATPアップに欠かせない「ATPブーストセット」

1日の必要量

3,000~  
9,000mg

### ビタミンC

おすすめ  
サプリは  
P53へ

脂肪酸を材料にする際に  
不可欠なビタミン

ビタミンCは、脂肪酸をミトコンドリアに取り込む際に必要となるカルニチンを合成する補酵素。水溶性で体に留まらないので、こまめに摂取しましょう。

1日の必要量

100mg

### 鉄

おすすめ  
サプリは  
P47へ

フェリチン値が高いほど  
ATPが激増しやすい！

鉄の不足は電子伝達系やクエン酸回路の機能低下を招きます。フェリチン値10程度だと、回復までに2~3カ月かかるので、しっかりと鉄を補給しましょう。

1日の必要量

400~  
800IU

### ビタミンE

おすすめ  
サプリは  
P53へ

ミトコンドリアへの  
栄養素の取り込みを助ける

酵素やビタミン、ミネラルがミトコンドリアに取り込まれるのをサポートし、ビタミンB群やCの働きも高めてくれます。天然型ビタミンEがおすすめ。

1日の必要量

ビタミンB1で  
100~  
300mg

### ビタミンB

おすすめ  
サプリは  
P53へ

ビタミンB群をしっかり  
補給して、代謝回路を維持

ピルビン酸からアセチル CoA の代謝、TCA 回路で使われます。ビタミン B1 が不足すると糖質、B6 が不足するとたんぱく質の代謝が不十分になります。

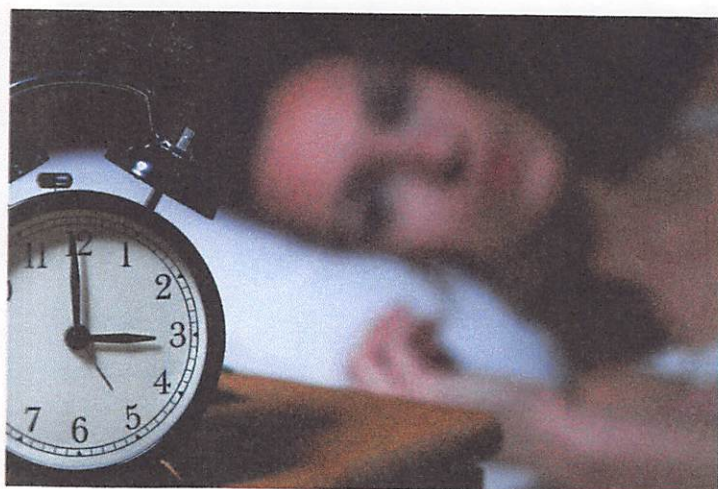
ビタミンEと鉄は同時に摂取せず、時間をずらして摂取してください。

# 眠れない、不安感があるetc. 心のバランスが乱れたときには ナイアシンを摂ろう

眠れない日が続く人は  
ナイアシンを摂ろう

心の不調があるときに、よく出てくる悩みの一つが、不安感などに襲われるなどが原因で、「眠れない」という不眠の症状です。

最近では、手軽に睡眠薬が入手できるため、利用している人も多いかもしれ



## 【 ナイアシンおすすめサプリ 】

1日の目安量 2,000 ~ 3,000mg



ナイアシンアミド  
Now Foods

ナイアシンフラッシュが起こりにくいナイアシンアミドを1粒に500mg含有。小麦、グルテン、牛乳、甲殻類、大豆など不使用。

<https://jp.iherb.com>



ナイアシン100mg  
Nature's Way

ナイアシン100mgを含有。ナイアシンアミドからの移行にもおすすめです。グルテンフリー、砂糖、乳製品、小麦粉など不使用。

<https://jp.iherb.com>

ません。薬の場合は、やはり依存になっ  
てしまうのが心配の種。そんなときに  
おすすめなのが、ナイアシンのサプリメン  
トです。ナイアシンは、ビタミンB群の二つ  
(ビタミンB3)で、不眠や不安、統合失調  
症など精神疾患でよく用いられるサプ  
リメントです。睡眠薬に依存している人  
は、ナイアシンを摂取しながら、徐々に睡  
眠薬を減らしていくことが理想です。

## ナイアシンを摂るときの注意

### 一時的な副作用

### ナイアシンフラッシュ

ナイアシンフラッシュは、一時的な副作用で顔がほてる、全身が赤くなる、体がしびれる、じんましんが出る症状のことです。これはナイアシンの末梢神経拡張作用によるもので、症状が出てから1時間ほどで治ります。ですので、徐々に量を増やすようにしましょう。

## 【 藤川先生のナイアシン処方箋 】

- START** ナイアシンアミド500mg×3(朝昼夕各1粒)を、ビタミンC1000×3(朝昼夕各1粒)と併用する。
- 2週間目** ナイアシンアミド500mg×6に増量(朝昼夕各2粒)。ビタミンC1000は継続する。もし吐き気や過眠の症状が出た場合は、症状が出ない程度まで減量してください。
- 1か月後** ナイアシンアミド500mg×6を継続しても症状が改善しない場合は、ナイアシンアミドからナイアシンにシフト。  
ナイアシンアミド500mg×5(朝2、昼2、夕1粒)+ナイアシン500mg×1粒(夕)  
激しいナイアシンフラッシュが出た場合は、元のナイアシンアミドのみに戻してください。フラッシュが軽度であれば、徐々にナイアシンアミドをナイアシンにシフトしましょう。