

大会準備委員会企画シンポジウム

精神的健康を保つための栄養

企画・司会者 福井 至・三浦正江（東京家政大学人文学部）

話題提供者 御堂直樹（クノール食品株式会社開発工業化センター共通技術開発部）

小林敏也（雪印メグミルク株式会社ミルクサイエンス研究所食品機能研究室）

西村明仁（協和発酵バイオ株式会社ヘルスケア商品開発センター）

指定討論者 市丸雄平（東京家政大学家政学部）

【企画主旨】

健康心理学では、ストレス研究に代表されるように、心理・社会・生物学的メカニズムのなかでも、主に心理・社会の関係に関する研究が多く行われてきている。また近年、脳科学が進歩し心理・生物学的メカニズムである、脳機能と精神状態との関連も研究されてきている。しかし、脳機能と精神状態に関する研究は、抗精神病薬の脳機能への影響の研究が主であり、栄養摂取といった側面はあまり研究されてきていない。

しかし、脳が体内器官の一つであるならば、栄養摂取による生化学的影響も今後の健康心理学が視野に入れていかなければならない研究分野であると思われる。うつ病性障害や不安障害、および心身症などの治療においては、現在薬物療法と心理療法が主体となっているが、予防の観点からは栄養摂取についても十分な理解と配慮が必要であろう。

ところで、栄養摂取とメンタルヘルスに関しては、メガビタミン療法の失敗によって、あまりかえり見られなくなってしまったようである。しかし、最近ではうつ病に対して、セロトニンを増やしやすしい食事や運動の仕方が紹介されるというように少しずつ見直されるようになってきている。また、栄養のメンタルヘルスへの効果を実験的に検証している研究者の方々も少数ながら我が国にもおられる。今回のシンポジウムでは、クノール食品株式会社の御堂先生に、まずは栄養補助食品として摂取するのではなく、温かい食事として栄養摂取することのメンタルヘルスへの効果を中心にお話しいただけることとなった。続いて、雪印メグミルク株式会社の小林先生に、鉄ラクトフェリンの月経痛緩和効果を中心にお話しいただけることとなった。さらに、協和発酵バイオ株式会社の西村先生に、オルニチンの抗疲労効果とストレス緩和効果についてお話しいただけることとなった。また東京家政大学家政学部で病態栄養生理学などを指導されておられる神経内科医の市丸先生に、指定討論をお願いできることになった。

シンポジストの西村先生が、日本中の心理学者を探して、その中でも津田彰先生ならばきちんとした共同研究をしてくれるだろうということで連絡をし、オルニチンのメンタルヘルスの研究が始まったそうである。この話のように、なかなか心理学者と栄養の専門家が会える機会はないと思われる。しかし、本シンポジウムをきっかけとして栄養の専門家と健康心理学の専門家の共同研究が増えてくれればと考え、本シンポジウムを企画した。