

# うつ病等予防に関する生活指針

1. 食事は規則正しく、ゆっくりと
2. 十分な水分補給(ジュースでなく水やお茶で)
3. 精製済み穀類でなく、いろいろな全粒穀物を
4. 魚は週に3回(妊娠中、授乳中は注意)
5. うつ病にはEPAやDHAサプリメント
6. 砂糖や人工甘味料、カフェイン、ニコチン、アルコールは少なめに
7. 魚、種実、アボカド、オリーブなどの脂肪を
8. 乳酸菌・ビフィズス菌で腸内細菌を改善
9. 十分睡眠をとり、毎日運動を
10. 外に出て日光と新鮮な空気を

