

うつと食事の関係

心の病の予防・治療に食の視点から挑む Depression and Diet

- **うつと食生活の関係** 006

帝京大学医学部精神神経科学講座
功刀 浩
- **うつ症状とスルフォラファン、脳-腸相関** 014

千葉大学社会精神保健教育研究センター・病態解析研究部門
橋本謙二
- **緑茶のうつ抑制効果** 020

東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野
辻 一郎
- **葉酸とうつ** 026

福岡女子大学 国際文理学部 食・健康学科
南里明子
- **うつと糖質** 035

獨協医科大学埼玉医療センターこころの診療科
井原 裕、小野崎弥生
- **うつと調理** 042

帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科
野口律奈



TOPICS 第13回 050

食事由来のコレステロールの重要性が復活？

名古屋大学大学院地域在宅医療学・老年科学
葛谷雅文

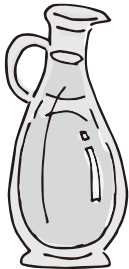
特集

2

油と健康

オイルの驚くべきパワーとは Oil and Health

- **食事からの飽和脂肪酸摂取は動脈硬化のリスクを高めるか** 054
神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科
藤谷朝実
- **アマニ油による健康効果と腸内細菌の代謝の関与** 064
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 ワクチン・アジュバント研究センター
平田宗一郎、國澤 純
- **時間栄養学の視点から考えた
オメガ3系脂肪酸の花粉症改善効果** 071
早稲田大学 時間栄養学研究所
古谷 彰子
- **エキストラバージンオリーブオイルの抗酸化作用とその使い方** 080
小豆島ヘルシーランド株式会社 オリーブ健康科学研究所
岸本憲人
- **ココナッツオイル中に含有する中鎖脂肪酸の抗菌作用について** 088
金沢大学医薬保健研究域保健学系 医療科学領域病態検査学講座
岡本成史



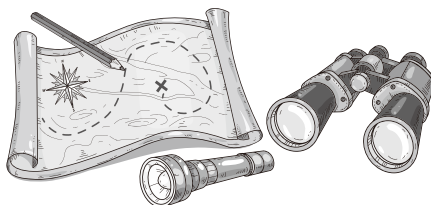
注目論文紹介 100

一般社団法人是真会長崎リハビリテーション病院
山内杏奈

食事ガイドライン 第13回 105

認知機能低下および認知症のリスク抑制——WHO ガイドライン

名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科
下方浩史
愛知淑徳大学健康医療科学部
安藤富士子



「食と医療」投稿規定 110