

作成番号:0321

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-321

内容:カロリー制限食が抑うつ症状スコアの上昇と関連

出典:Mental health consequences of dietary restriction: increased depressive symptoms in biological men and populations with elevated BMI.

BMJ Nutrition, Prevention & Health. 2025 June 3.

<https://nutrition.bmj.com/content/8/1/10>

極端なダイエットは不安感の増大や摂食障害のリスク増大につながることもある。カロリー制限食を実践している人では、特定の食事法を実践していない人と比べて抑うつ症状のスコアが高いか否か、トロント大学(カナダ)精神医学の研究者らによるこの研究の詳細は、「BMJ Nutrition Prevention & Health」に6月3日掲載された。

2007年から2018年にかけての米国国民健康栄養調査(NHANES)に参加した28,525人の健康状態を追跡した。参加者は抑うつ症状を評価する質問票であるPatient Health Questionnaire-9(PHQ-9)に回答していたほか、実践している食事療法の有無についても調査が行われていた。調査の結果、参加者の7.79%が抑うつ症状のあることを報告していた。食事パターンと抑うつ症状の関係について分析した結果、カロリー制限食を実践している人では、特定の食事法を実践していない人と比べてPHQ-9スコアが0.29点高かった。特に、過体重の人では、カロリー制限食はPHQ-9スコアの0.46点の上昇、栄養制限食は同スコアの0.61点の上昇と関連していた。

実生活では、カロリー制限食はしばしば栄養不足やストレスを引き起こし、それが抑うつ症状を悪化させることは少なくなく、減量の失敗や体重のリバウンドを経験することで抑うつ状態に陥る可能性もある。さらにグルコースや脂肪酸は脳の健康に不可欠であるが、「炭水化物(グルコース)や脂肪(オメガ3脂肪酸)」が少ない食事は理論上、脳の機能を低下させ、認知・感情症状を悪化させる可能性がある。

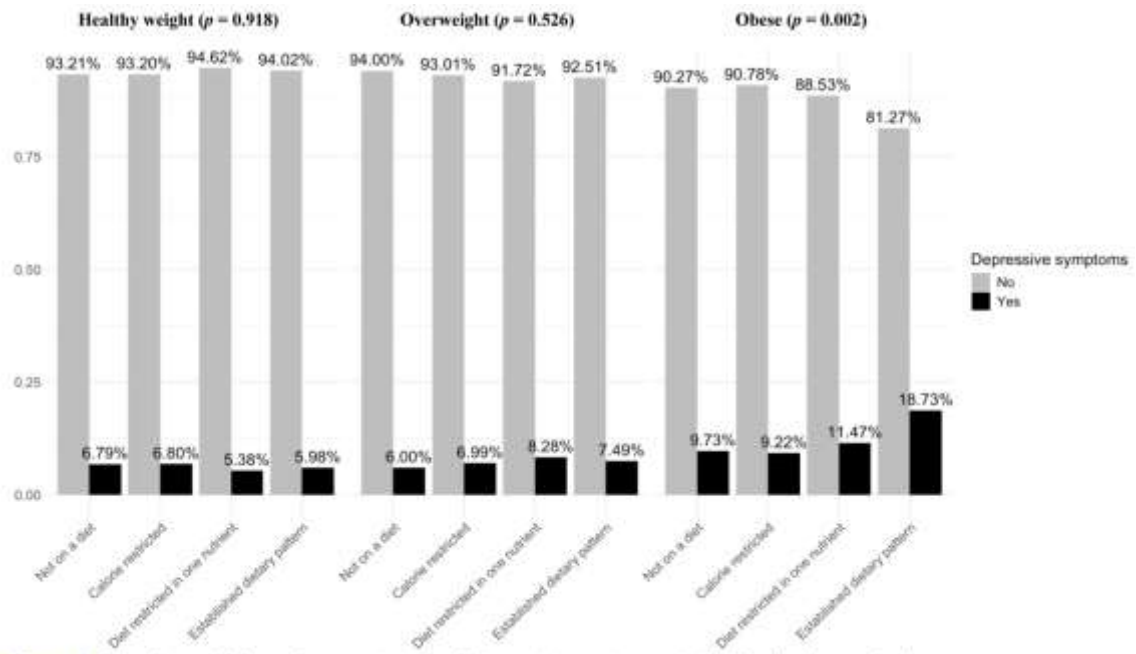


Figure 2 Prevalence of depressive symptoms by dietary pattern category stratified by body mass index.