~院長コラム~

『魚好きの子どもほど抑うつが少ない 』

長崎大学精神神経科教授の小澤寛樹先生が出されたデータです。

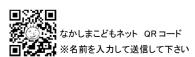
小4から中3までの子ども5197人の調査で、 「パールソン児童用抑うつ性尺度」を用いて16点 以上の抑うつ群と魚の嗜好性を調べました。

魚が嫌いなほど抑うつ群の割合が増加する傾向が 認められました。

魚が大好きな子どもだと抑うつ傾向が10%だったのに対して、魚が嫌いな子の場合は25%近くに達していました。

EPA、DHA などの ω -3 系多価不飽和脂肪酸が、 うつ病などの気分障害に効果があったという報告が 多数報告されています。

「こども健康ネットブログ」より





なかしまこどもクリニック



なかしまこどもクリニック 瑞穂市+

瑞穂市十九条(バロー北)

ホームページ www.n-kodomo.com

診療時間		贝	火	水	木	金	±	
午前	8:30~12:00	0	0	0	0	0	0	
午後	14:00~15:00		Δ		*	Δ		
	16:00~18:30	0	0			0		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付

△:乳幼児健診及び予防接種



診察予約 058-327-4891 お問い合わせ 058-327-3100