

パニック障害克服者が推薦する  
パニック障害を克服する食べ物5選

## はじめに

パニック障害は不安障害の1つとされ「パニック発作」「予期不安」「広場恐怖」の3つの症状があります。

その中でも特徴的な症状がパニック発作です。  
パニック発作は激しい不安を突然感じ、動悸やめまい、呼吸困難などが現れます。

またパニック発作などを再度引き起こしてしまわないかという恐怖心や発作の予兆を感じて不安になったりすることもあります。

100人に1人はパニック発作にかかったことがあるとも言われており決して珍しい病気ではありません。

パニック障害の原因は、今のところまだはっきりしていないところもあります。しかし、これまでの研究から、パニック障害は気持ちの持ち方でなく脳内の不安に関する神経系の機能異常に関連していることがわかっています。

と、ネットや一般的な書籍に書かれているパニック障害についての症状と現状の研究は上記のようなものがほとんどです。

そして日本では次のページに記載した厚生労働省発表の資料によるとパニック障害の患者は増え続けています。

2017年時点で、日本ではパニック障害の患者数は8万3000人にまで増えています。



患者は増え続けていますが、一方で完治したという患者はどれだけいるのでしょうか。

私は6、7年パキシルやメイラックスなどの薬物治療を受けていましたが結局治るどころか悪くなってしまいました。

ところが思う所があり薬を止め、食事とサプリメント中心の食事療法を行ったところ短期間で劇的に良くなり食事療法を始めて1年たった今では、パニック障害はほぼ完治しました。

もちろん薬は1錠も飲んでいません。

本レポート「パニック障害を克服する食べ物5選」は私自身が実際行った食事療法をまとめたものです。

薬のように即効性はありませんが、私の場合は3カ月で劇的に回復しました。私の経験が少しでもパニック障害で苦しんでいる方のお役に立てればと思いこのレポートを作成しました。

お役に立てればこんな喜びはありません。

あなたの、あなたの大切な人がパニック障害を克服できることを願っています。

## 1. 無農薬玄米



### 【パニック障害に有効な栄養素】

ギャバ

### 【知恵】

栄養価の高い玄米を24時間以上水に浸し発芽させることでさらに高い栄養価を持つ**発芽玄米**にしてから炊く。

発芽玄米には白米の3～4倍の**ギャバ**が含まれている。

発芽玄米のみで食べにくい場合は半分を白米にする。

パニック発作を誘発する一つの原因として**低血糖症**があるがお米などの穀物は**血糖値を上げる**ため発芽玄米を食べるのは効果的である。

### 【オススメの購入先】

「筑後久保農園」無農薬無肥料玄米2kg 送料・税込み2700円  
<https://store.shopping.yahoo.co.jp/ekubo/21000302.html>

郵便局のレターパックで送られてくるので日中受け取れなければお近くの郵便局で受け取ることが出来る。  
販売ページで玄米について様々な情報を提供しているので参考になる。

## 2. むか漬け



【パニック障害に有効な栄養素】

ギャバ

【知恵】

今は冷蔵庫で管理でき、1週間に1回程度混ぜればよい**むか床**が売られているので手軽にむか漬けを作ることが出来る。

漬ける野菜は**無農薬野菜**がよい。

オススメの野菜は、キュウリ

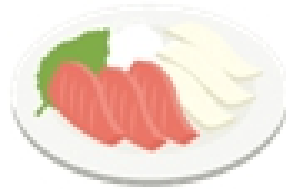
【オススメの購入先】

「にちにち日好」 無農薬・無肥料で栽培した完全自然栽培  
<https://edono1.com/ec/producer/kmq02/>  
大量栽培ではないため売り切れている場合もあるが購入できるならオススメ

洞爺湖「佐々木ファーム」無農薬  
<http://sasaki-farm.net/>

「ベジクリーン」 金銭的に厳しい方はこちら  
<https://hbcfunato.jp/lp/vegeclean/>

### 3. 魚料理



#### 【パニック障害に有効な栄養素】

DHA/EPA(魚の油)

#### 【知恵】

オススメは**青魚**、なかでも**イワシ**をオススメする。

イワシは植物プランクトンしか食べていない**草食の魚**なので食物連鎖による有害物質の濃縮が起こっていない。また**お腹はサラダ**なので食べた方が良くとにかく **DHA/EPA** を接種することがポイント。

魚料理としてオススメなのは、

**お刺身>煮付け>焼き魚**の順

焼き魚は **DHA/EPA** が流れ出してしまう。

#### 【オススメの購入先】

お住まい近くのスーパーで十分だが**鮮魚**に力を入れているスーパーが生活圏にあればそこを利用すればよい。

面倒でなければ、**イワシ、サンマ、アジ**などを2～3尾買い自分で**3枚**におろすとリーズナブルにたくさんの刺身を食することができる。

**3枚におろす**のは意外と**簡単**なのでチャレンジしてみるのもあり。

## 4. 納豆



### 【パニック障害に有効な栄養素】

レシチン

### 【知恵】

人間の脳の30%はレシチンで出来ている。  
パニック障害はこのレシチンが不足することも一つの原因。

関西圏で荒れた子供が多いのは関東圏に比べ納豆を食べる習慣がないためとの調査もある。

ひきわり納豆は避ける。

ただ納豆は苦手な人や、最近の研究で分かってきた FODMAP という体質を持つ人は避けたほうが良いケースもある。  
そういう人は卵黄にもレシチンは豊富なので卵を積極的に取り入れるとよい。

FODMAP 食について

<https://www.cocokarafine.co.jp/oyakudachi/recipe/202102396.html>

### 【オススメの購入先】

納豆は近所のスーパーで OK

卵もスーパーで売られているものでよいが  
金銭的に余裕があり手に入るのであれば平飼いで飼われているニワトリの卵を買う。

## 5. 味噌汁



### 【パニック障害に有効な栄養素】

レシチン

### 【知恵】

出来るだけ「**だしの素**」は使わず自分で昆布、煮干し、鰹節からだしをとることをすすめる。「だしの素」などに使われている**化学調味料**はパニック障害のみならず現代の**様々な病気の一因**になっている。

1日1杯を心掛ける。

具材はのオススメは、**バラのり**、**ワカメ**、**寒天**などの海藻類。  
切る必要がないため手軽。

味噌汁用に細かくなっている**高野豆腐**もそのまま入れるだけなので手軽にタンパク質を補給出来るためオススメ。

### 【オススメの購入先】

三吉麴屋

<http://sankichi.cart.fc2.com/cal/3/p-r-s/>

無添加かつ、大豆、米麴、塩のみで作られた味噌