

キケン！脳の栄養失調

～毎日の生活の中で気をつけたい食習慣とは～

●野人になろう！

生活習慣病の1つとも言われるようになった心の病。現代社会では、もはや多くの人が陥っても不思議のない病となった。では生活習慣の中でも直接カラダ作りに関わる「食」において、何が脳・ココロにとって大切なのだろうか？それは人間が人間になりたての、まだ「野人」といった時代の食生活から学ぶ事が多いのだ！

ザ！雑食	人間が他の動物と極めて違う点は、さまざまな種類の物を食べるという事。 多様な栄養素を取り込んで脳へ送り、その結果、脳は複雑に進化した。 また色々な物を食べるための工夫が、更に人間を進化させたのだ！
NO！偏食	つまり食べたい物だけを食べ、 食べなければならない物 を食べない生活では栄養素が偏り、脳もうまく働かない。弱いココロとカラダになってしまう。
噛む噛む	脳に送られる刺激の50％は顔、特に口を動かす事から。従って、よく 噛んで刺激を脳に送る 事が活発なココロを作る。
人は群れる	人間は「一匹狼」にはなれない動物。「野人」の頃には必ず、 家族や友達と食事 していた。話しながら食べる。それが一番ココロ安らぐのだと、きっと野人は知っていた。
絶対、朝食	朝ごはんを食べないで狩りにいく野人を想像できるだろうか？脳は夜も活動が続け、朝には飢えて、ボーっとしている。 脳のエネルギー源・ブドウ糖 は、ほとんどカラダに蓄積できない。だから朝食でチャージする。

●ココロ・脳に大切なのは？

◆ビタミン

ビタミンA、C、そしてB群（B1、B2、B6、B12）などが重要。A、Cはカラダとココロをストレスから守ってくれる。そして特に**B1**は、カラダの中でブドウ糖をエネルギーに変える酵素のサポートをする事で、**脳内物質の代謝を良くし**、ココロを落ち着かせる。不足すると神経伝達物質セロトニンが少なくなり、脳の働きが鈍くなったり、集中力に欠ける、すぐカッとなる、カラダがダルくなりイライラする、気分がふさぐ、不安になる。

◆ミネラル

カルシウム・マグネシウム・鉄分が精神に関わる。カルシウムは神経の鎮静作用をもたらす。しかし加工食品に多く含まれるリンと結び付きやすく、リンが過剰になるとカルシウムと結合しリン酸カルシウムとして体外に排泄されてしまう。貴重なカルシウムがますます減ってしまうのだ。加工食品が良くないというのは、こういう所にも原因がある。マグネシウムは、不足すると無気力や集中力の低下に。鉄分は不足すると、貧血による疲れ、ボーっとする、気力がなくなる。

◆繊維

ご存じの通り繊維は、それ自体に栄養がない。しかし、脳やココロにとって**有害な物質**に囲まれている現在、それらを**腸から吸収される前に排出**してしまう繊維の任務はとても重要だ。それでなくとも、便秘になれば誰だってイライラしたり、ボーっとするなど集中力が低下する。また、いわゆる繊維を含んだ食品は現代では摂取しにくいビタミンやミネラルを含んでいる事が多いので良い。

●ココロ・脳に大切な栄養が含まれる食品たち

上にあげた3つの栄養素を含む、具体的な食品は以下の通り。毎日の生活の中で美味しくとろう！

ビタミンB1	玄米、豚肉、ピーナッツ・小豆などの豆類、しいたけ、にんにく、緑黄色野菜、牛乳
--------	--

ビタミンB2	レバー、肉、卵黄、緑黄色野菜
ビタミンB6	レバー、肉、魚、牛乳、卵、豆類
ビタミンB12	レバー、肉、魚、緑黄色野菜
ビタミンA	緑黄色野菜、うなぎ
ビタミンC	野菜類、柑橘類などの果物
カルシウム	牛乳、チーズ、小魚、小松菜、大根葉、ひじき、干しえび
マグネシウム	玄米、ワカメ、昆布、大豆製品、ほうれん草、イワシ
鉄分	レバー、小松菜、ほうれん草、ひじき、海苔、大豆製品、卵
繊維	根菜類、いも類、海藻類、こんにゃく、たけのこなど