

ボケる脳

何が違うの?

VS. ボケない脳

セルフチェック

あなたの「脳の疲れ度」は?

巻頭インタビュー

大地真央さん

Pick Up
簡単手づくり
「養生酒」

楽しく脳力アップ! 『歌う』脳トレ

「空腹」がボケを遠ざける!

認知症は「耳」で予防する



特別企画

腸を整えて「フワフワめまい」を改善!

2023

4

脳に毒をためない 体をめざす

アルツハイマー型認知症は、たんぱく質の「アミロイドβ」という毒が脳にたまり、神経細胞を壊して脳が委縮する症状がみられます。

何らかの要因で脳内の細胞の結びつきが緩み、血液に含まれる有害物質(毒)が脳の組織に流れ出す状態を、「リーキーブレイン(脳もれ)症候群」といいます。それを防ぐため脳には、不必要な物質が入らないように、血液脳関門といわれるフィルターのようなのがあります。

食べ方ひとつでポケない!

「脳の毒」を出す 食べ方

脳の不要なものを取り除き、
元気になる食生活のポイントについて紹介します。

もう1つポイントとなるのが

腎臓の上にある「副腎」という臓器。そこから分泌される「コルチゾール」というホルモンは、炎症を抑え、免疫を制御する役割を担っています。

しかし、その分泌が過剰になると、慢性炎症などにつながることもあり、多くも少なくもなく正常に分泌されるように副腎を健康に保つことが、認知症予防につながるのです。

そこで重要になってくるのが食生活。ここでは、「脳に毒素を入れず、排出し、必要な栄養素を体内に入れる」ための食生活のポイントを紹介します。

脳を解毒するポイント

1
体内に
毒素を
入れない

2
体内に
入った毒素を
出す

3
いい栄養素を
体内に
入れる



ほんまりようこ
本間良子さん
(スクエアクリニック院長)

日本抗加齢医学会専門医・評議員、米国抗加齢医学会フェローなど。副腎疲労の夫をサポートした経験から、米国で学んだアンチエイジング医学を用いた栄養指導も行なう。

ほんまりゆうすけ
本間龍介さん
(スクエアクリニック副院長)

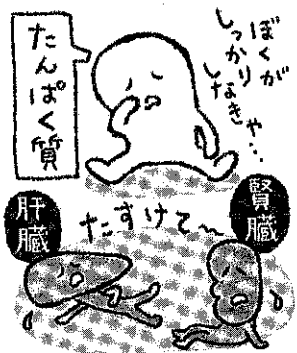
日本抗加齢医学会専門医・評議員、米国抗加齢医学会フェローなど。自身の病気をきっかけに、日本で最初に副腎疲労外来を開設し、副腎ケアの普及に尽力している。

2 たんぱく質をしっかりと摂る

髪の毛や皮膚、筋肉、骨などはたんぱく質でできているため、たんぱく質を十分に摂らないと、全身に負担がかかってしまいます。

たんぱく質が不足してしまうと、脂肪の燃焼や水分の代謝が十分にできなくなって、体の毒素に関わる肝臓や腎臓もうまく働かなくなります。

ホルモン（コルチゾール）を分泌させるための材料として、朝・昼・晩とたんぱく質を摂りましょう。



3 良質の油を積極的に摂る

脳の約6割が脂質で構成され、細胞膜も脂質でできているので、良質の油を摂れば摂るほど、脳や細胞の状態がよくなります。サバやイワシなどの青魚には、良質の油である「オメガ3系の不飽和脂肪酸」であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。DHAは脳の記憶を司る海馬に多く存在し、血液中のDHA濃度が高い人は認知症の発症率が低いというデータもあります。

他にも、アマニ油やえごま油などに含まれる α -リノレン酸も、オメガ3系の不飽和脂肪酸です。



副腎を元気にして ポケない! 食事術6カ条

脳に毒をためずに、
いい栄養素を体に入れる食生活を目指しましょう。

1 和食を中心にする

副腎の調子を整えるのに適した食事は、ずばり和食です。和食のすばらしい点は、「一汁三菜」という組み合わせのパターンがあること。

主食（米）、主菜（肉・魚）、副菜（野菜）、汁物（味噌汁）という基本の組み合わせがあり、いろいろな食材でバリエーション豊かな献立をつくることができます。

たくさんの食材を使うことで、一度にかなりの種類の栄養素を摂ることができるうえに、焼く、炒める、蒸す、揚げるなど、い

ろいろな変化をつけながら調理することができます。

また、味噌やしょうゆなどの発酵食品から植物性乳酸菌を摂取することで、腸内環境を整える効果も期待できます。おすすめメニューは豚肉の生姜焼きです。たんぱく質や脂質、ビタミンBやミネラルも含まれています。

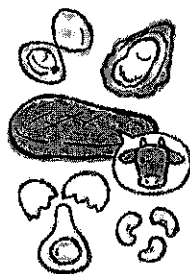


5 亜鉛を意識して摂る

必須ミネラルである亜鉛は、人間の体内でつくることができません。ですので、食品などから摂る必要があります。

亜鉛には多くの働きがあり、ホルモンの合成や分泌の調整、免疫反応の調節、たんぱく質の合成など、重要な役割をいくつも担っています。

亜鉛を多く含む食材としては、牡蠣、アサリ、ハマグリ、牛肉赤身、油揚げ、卵、カシューナッツなどがあります。



6 ビタミンB群を摂る

ビタミンB群とは、水に溶ける「水溶性ビタミン」のうちビタミンC以外のもの。ビタミンB群の栄養素は、筋肉、骨、神経などの組織をつくるために必要で、私たちの体の中で補い合っ

て働いています。ビタミンB群が足りていない状態では、エネルギーを十分にすることができず、体が疲れやすくなります。

ストレスを感じたときに分泌される、コルチゾールなどのホルモンがつけられるとき、ビタミンB群がたくさん消費されるため、副腎疲労がある人は不足しがちです。

主なビタミンB群の栄養素	
ビタミンB1(チアミン)	糖質をエネルギーに変え、副腎のサポートをする。豚肉、豆類、胚芽米などに多く含まれる。
ビタミンB2(リボフラビン)	皮膚や粘膜を丈夫にする。うなぎ、納豆、卵などに多く含まれる。
ビタミンB3(ナイアシン)	エネルギーに変える酵素を助ける。レバー、魚介類、肉類に多く含まれる。
ビタミンB5(パントテン酸)	副腎がコルチゾールをつくるのに必要。サケ、イチョウ、肉類、卵に多く含まれる。
ビタミンB6	たんぱく質や脂肪の吸収、免疫力の維持に必要。カツオ、肉類、バナナなどに含まれる。

4 グルテンフリーを意識しよう

体内にはさまざまな常在菌がいて、その中にカビの1種の「カンジダ菌」があります。みんなが持っている菌なのですが、食生活の乱れや疲労で腸内の悪玉菌が優勢になれば、カンジダ菌が増殖することがあります。それを抑える免疫機能の攻撃で腸の粘膜が傷つき、栄養が吸収できなくなったり便秘や下痢が起こったりします。

小麦（グルテン）はこのカンジダ菌の養分となるため、日常的に食べていると菌の増殖を促進させることになります。

小麦粉に代えて、米粉を活用してみるのもいいでしょう。



脳は眠っている間に解毒される

大脳が休んでいる状態の深い眠りである「ノンレム睡眠」の間に、脳から脊髄にかけて循環している脳脊髄液が、脳を洗い流していることがわかってきました。

睡眠中には「成長ホルモン」が分泌され、体のメンテナンスも行なわれるので、体が回復するだけの睡眠時間は確保したいもの。できるなら、夜10時を過ぎたら眠る準備に入りましょう。

また、睡眠の質を上げるためにも、寝室はできるだけ暗くするようにしましょう。明るい状態では、睡眠ホルモンの「メラトニン」の分泌が鈍ってしまいます。眠る前にスマホやテレビなどの明るい画面を見ることも要注意です。

ノンレム睡眠でしっかり深く眠ることを心がけて、脳の解毒を促進させていきましょう。

