



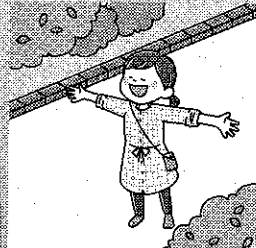
Kis-My-Ft2
玉森裕太³²
キュン♥なミニフォトBOOK
いい!これだけの理由

食事編 余計なものを体に入れない！ 脳に毒を溜めない！！ 脳の若さを保つカギは「和食」にあり！

脳の老化を防ぎ、若さを維持するには、脳に毒を溜めない食生活を心がけることだという。食べたもので体はつくられる。いま一度、食生活を見直してみよう！

乳製品もなるべく摂らない

健康のためにと毎日ヨーグルトを食べるなど、乳製品をたくさん摂っている人も多いと思うが……。乳製品に含まれるたんぱく質・カゼインも、グルテンと同じ働きをするので、脳の健康にはあまりよくありません。特に、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするような人は、カルシウムを摂るためになどと、無理して飲む必要はありません。日光浴を1日30分すれば、カルシウムの生成に必要なビタミンDは充分に作られます。



小麦食品は極力控える！

小麦の中のグリアジン（グルテン）は、細胞と細胞のつなぎ目を緩めるように働く。「特に、朝はパン、昼はパスタ、おやつはクッキー、夜はうどんなど、一日中小麦を食べているような食生活の人は要注意。細胞間のつなぎ目が開きっぱなしになり、脳にどんどん有害物質が流入してしまいます。脳の老化を防ぐには、なるべく小麦フリーやグルテンフリーの食材を選ぶなど、小麦食品は控えるようにしましょう」（本間さん・以下同）。



鼻から入る「毒」にも要注意

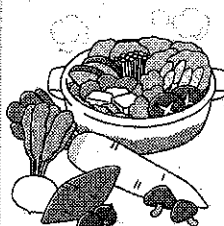
体に悪影響を及ぼす毒は、口からだけでなく鼻からも入る可能性がある。「たとえば、衣装ケースなどに入れる防虫剤。最近はおいの残らないタイプなどがありますが、薬剤を使用していることに変わりはありません。呼吸によって鼻から取り込まれたこれらの毒は、鼻の粘膜や肺の細胞に張り巡らされた血管から血液中に入り、全身を巡ります。それらの一部は、汗や尿とともに排出されますが、中には排出されずに体に蓄積されてしまうものも。気づかぬうちに体に毒を溜めてしまわないためにも、衣装ケースから服を出したら、風通しのよいところで陰干ししてから着るようにしましょう」。

ヘルシーを謳う商品に惑わされない

ここ数年、カロリー控えめやシュガーレス、栄養バランスがよいなど、ヘルシーさを売りにした商品が人気だ。種類も豊富で、魅力的な謳い文句について手が伸びがちだが、これらの加工食品には食品添加物が多く含まれている。「たとえばカロリーが控えめでも、自然界に存在しない人工的な食品添加物は、体にとってよくありません。肝臓が処理しきれない毒は、血流によって全身を巡り、体のあちこちに炎症を引き起こします。こうした状況がコルチゾールの過剰分泌を引き起こし、脳にも悪影響を及ぼしかねません。カロリーを気にする前に、体に不必要なものは入れないことを忘れないように！」。

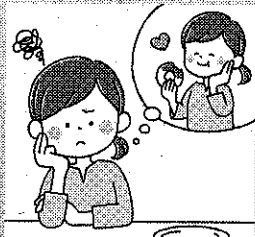
和食中心の食生活を心がける

脳の健康に最適な食事は、和食だという。「主食をパンからご飯にし、小麦粉は米粉で代用。この生活を1週間続けてみてください。頭がクリアになりますよ」。さらに旬の食材を積極的に食べるのもいい。「季節のものは、その時期に必要な栄養素が豊富。たとえば秋が旬の果物には、夏の疲労を取る働きも。栗やいもなど糖質の多い食材は、冬に向けて体力をつけるのに最適です。鍋にすれば、素材の栄養を丸ごといただけるのでおすすめです」。



糖質は急にたくさん摂らない

糖質は、脳にとって大事なエネルギー源になるが、摂り方には注意が必要だ。「糖質の多いものや、小麦製品を食べると、急激に血糖値が上がります。すると、急いで血糖値を下げようと、インスリンも大量に分泌されます。このような血糖値の急激な上昇・下降は、イライラしやすくなるなどの感情の起伏を招き、脳にも負担をかけます。糖質は急にたくさん摂らずに、食事の中で他の食材と一緒に適量を摂るようにしましょう」。



脳に溜まった毒が老化を進行させる

ストレスが溜まると体内に炎症が起きる。それを鎮めるのが、副腎から分泌されるホルモン・コルチゾールだ。一脳の血管には、血液脳関門という、脳機能に不要なもの（毒）を入れないようにする関所のような働きをするフィリターがあります。ところが、ストレスにより体内に炎症が起これば、コルチゾールが過剰分泌されると、血液脳関門の細胞と細胞の間が緩み、毒が入りこむ隙間ができてしまうのです。

と云うのは、スクエアクリニック院長の本間良子さんだ。これにより、本来なら血液脳関門ではじかれていた毒が脳に侵入してしまうのだ。「厄介なことに、脳は一度入ると出にくい構造になっており、毒は溜まっていきます。これが、脳の老化を進めるといわれています」（本間さん）

脳に毒を入れないためには、ストレスを減らすことが大切だが、脳に不要なものを入れないための食生活も必要だ。詳細は上記で紹介する。



医師 本間良子さん スクエアクリニック院長。副腎疲労の夫をサポートした経験を生かし、アメリカで学んだアンチエイジング医学を用いた栄養指導を行う。著書に「抗加齢専門医が毎日やっている「脳の解毒」で一生ボケない脳になる！」（PHP研究所）など。