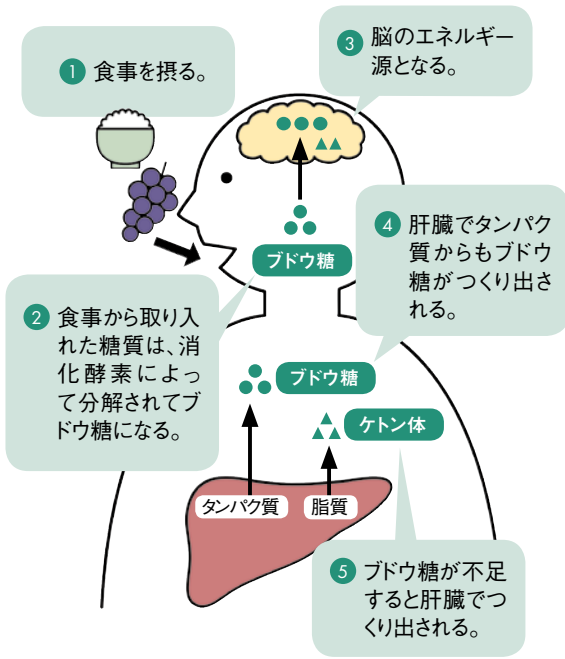


Q1 脳のエネルギー源は？



脳のエネルギー源は血液中のブドウ糖とケトン体です。脳の重量は体重の2パーセントほどですが、全身で使うエネルギーの18〜20パーセントも消費します。脳の原動力として重要な

ブドウ糖は食事から摂取する他、肝臓でタンパク質（アミノ酸）からつくり出すこともできます。そして、エネルギー源としてブドウ糖が足りなくなると肝臓で脂質からケトン体をつくり出し、脳がエネルギー不足にならないよう調節しています。

A 血液中のブドウ糖とケトン体です

check!

食習慣チェック

普段の食事をチェックしてみましょう。当てはまる項目が多い人は、脳の老化を進めている可能性があります。

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 野菜をほとんど食べない | <input type="checkbox"/> インスタント食品や加工食品をよく食べる |
| <input type="checkbox"/> 味の濃い物をよく食べる | <input type="checkbox"/> 甘い物をよく食べる |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物をよく食べる | <input type="checkbox"/> 早食いである |
| <input type="checkbox"/> 毎日飲酒する習慣がある | <input type="checkbox"/> 米や麺、パンなどの炭水化物が中心で魚や肉などはあまり食べない |

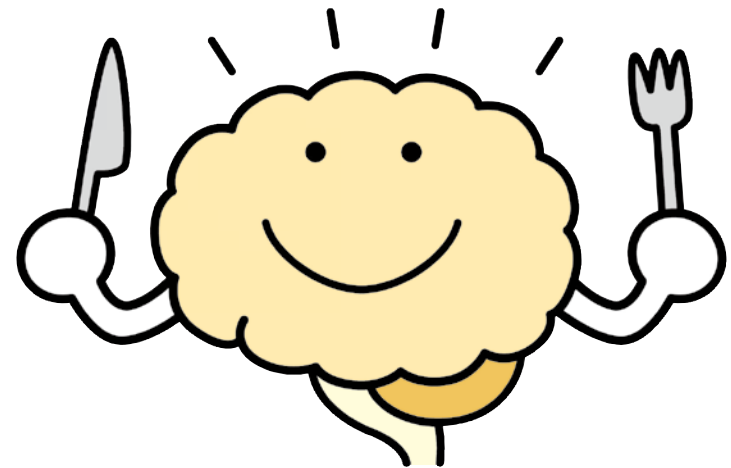
ドクター

Q&A

脳の老化を防ぐ!

食から考える 脳の健康

糖質は脳のエネルギー源ですが、摂り過ぎると血管や脳細胞の老化を進めてしまうことに。また、急激な血糖値の上昇は、脳の働きを不安定にしてしまいます。血糖値を急激に上げない食べ方を心がけましょう。



溝口 徹先生

新宿溝口クリニック院長

みぞぐちとおる 1990年福島県立医科大学卒業。横浜市立大学附属病院、国立循環器病センター勤務を経て、96年辻堂クリニックを開設。03年日本初の栄養療法専門クリニックである新宿溝口クリニックを開設する。『「うつ」は食べ物が原因だった!』（青春出版社）、『「脳の栄養不足」が老化を早める!』（同）など著書多数。



Q3 脳の老化を防ぐ食べ方のコツはあるの？

脳によい食事の仕方

精製されていない食品を選ぶ
(玄米、全粒粉パンなど)



食べる順番を工夫する
(野菜→肉・魚→ごはん)



よくかむ



A 急激に血糖値を上げないことが大切です
脳の機能を安定させるには、血糖値を一定に保つことが大切です。食事を摂る際には、次のことを心がけましょう。

● **精製されていない食品を選ぶ**
……精製された食品は、血糖値を急激に上昇させやすく、吸収の速度も速い。白米よりは玄米を、パンであれば小麦粉で作られた物より全粒粉で作られた物

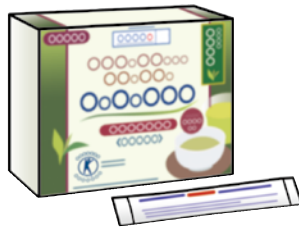
を選ぶようにする。

● **食べる順番を工夫する……**
はんなどの糖質から手をつけずに、食物繊維を多く含む血糖値の上昇を緩やかにする野菜、次に魚や肉料理などの主菜、ごはんの順に摂るようにする。

● **よくかんで食べる……**
しつかりかむことは過食を防ぎ、脳の血流をよくして脳内細胞が活性化する。食べ過ぎは血糖値を上昇させ、肥満などの原因に。

特定保健用食品(トクホ)をうまく活用しよう

血糖値をコントロールする成分として注目されている「難消化性デキストリン」という水溶性食物繊維は、食事と一緒に摂ると食後の血糖値の上昇を和らげられます。この成分が含まれているお茶などのトクホを、食事の際に活用するのも一案です。



Q2 糖質で特に気をつけたい物は？

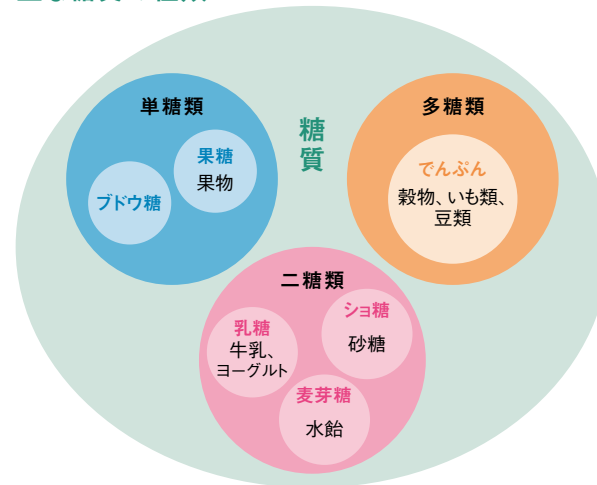
A 砂糖を多く使った菓子やジュースなどです

糖質は主に、「単糖類」、「二糖類」、「多糖類」の3種類に区分され、それぞれ血糖値の上がり方が異なります。

甘いお菓子やジュースに使われているシヨ糖(砂糖)は、単糖類であるブドウ糖と果糖が結合してできています。そのままでは消化・吸収できないため、消化酵素によってブドウ糖と果糖に分解され、脳や全身に運ばれます。

シヨ糖は、白米などに含まれるでんぷんのように、2つ以上の糖が結合してできている多糖類に比べて分解に時間がかからないため、吸収されやすく短時間で血糖値が上がりやすくなります。

主な糖質の種類



血液検査では現れない「血糖値スパイク」に要注意!

血糖値スパイク(食後高血糖)とは、食後短時間で急激に血糖値が上昇する現象です。空腹時の血糖値を測る健康診断などの血液検査では異常が見られず、食後1~2時間以内に血糖値を測る必要があります。急激な血糖値の乱高下を繰り返すことで動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因に。食事では血糖値が急激に上昇しないように食べ方を工夫しましょう(Q3参照)。

ます。
急激な血糖値の上昇は、脳の働きを不安定にします。甘い物を食べる場合、シヨ糖を含む物

よりも、多糖類のでんぷんを含む食品を選ぶとよいでしょう。中でも血糖値の上昇が緩やかな豆類はおすすめです。