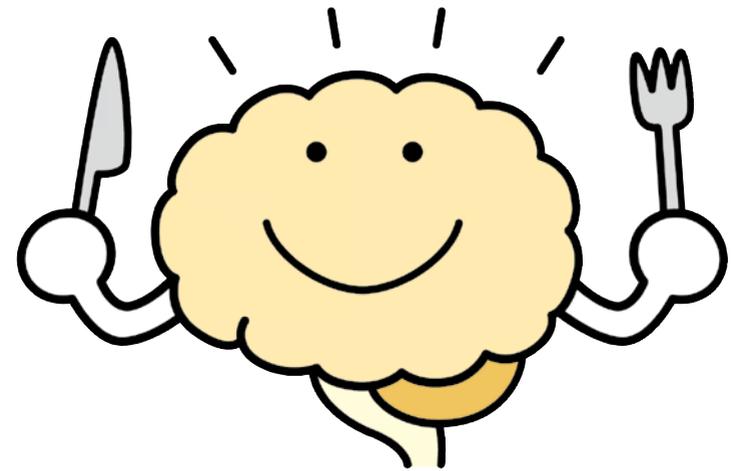


# Q1 食習慣は脳の健康に影響するの？

脳の老化を防ぐ！

## 食から考える 脳の健康

体だけでなく、脳を健康に若く保つためにも、毎日の食事は大切です。食習慣の乱れや栄養不足は、脳の機能を低下させる原因になってしまいます。脳に必要な栄養素をしっかりと摂取できるよう、普段の食事や生活習慣を見直してみましょう。



溝口 徹先生  
新宿溝口クリニック院長

みぞぐち・とおる 福島県立医科大学卒業後、国立循環器病センターなどの勤務を経て、辻堂クリニックを開設。また、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」は食べ物の原因だった！』（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。

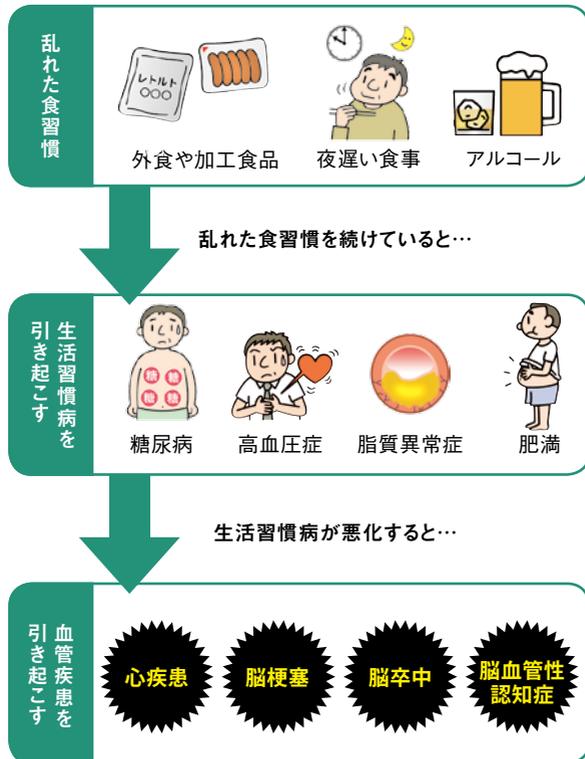
### A 乱れた食習慣は 脳の老化や病気の原因に

外食や加工食品が中心の食生活、大量の飲酒や夜遅い食事など乱れた食習慣を続けていると、血液中に糖やコレステロール、中性脂肪が増えたり、高血圧が進行したりして動脈硬化のリスクが高まります。

動脈硬化がさらに進行すると血管が弾力性を失って劣化し、心疾患や脳梗塞、脳卒中などの重篤な病気を引き起こす原因となります。そして、脳血管障害によって脳の血流が妨げられることにより、脳血管性認知症を発症する場合があります。

生活習慣病は突然発症するこ

### 乱れた食習慣は脳の老化や病気を進行させる



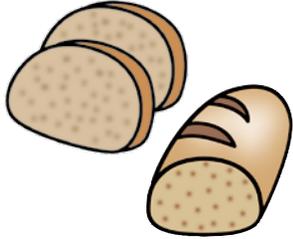
とはありません。長年の悪しき生活習慣の積み重ねによって発症するため、症状が現れにくく病気を深刻化させてしまいがち

です。一度、普段の食事や生活習慣を見直し、少しずつ改善していきましよう。

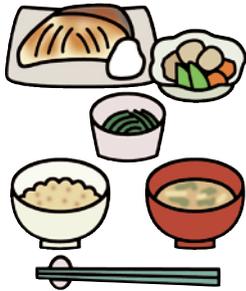
## Q3 脳の老化を防ぐ食べ方のコツはあるの？

### 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)



- ▼ よくかんで食べる



**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、血糖値を一定に維持することが大切です。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から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……ご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……しっかりと噛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。

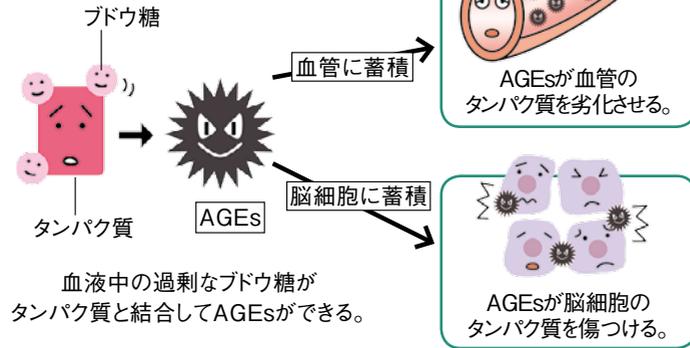
### 主な脳内神経伝達物質

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てくれます。この成分が含まれているお茶などの特定保健用食品(トクホ)を、食事の際に活用するのも一案です。



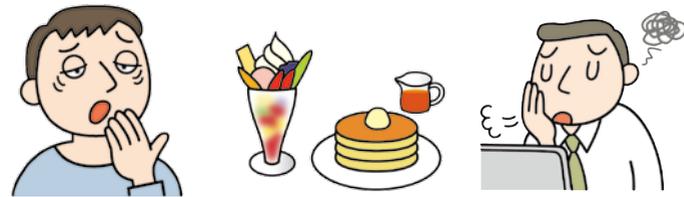
## Q2 ブドウ糖は、たくさん摂った方がいいの？

### 糖化の仕組み



### 糖質過剰に見られる症状

- ▼ 午後眠気に襲われる。
- ▼ 甘い物が常に欲しくなる。
- ▼ 食後、集中力や判断力が低下して、ボーっとする。



糖質を過剰に摂り続けると、血管や脳細胞の老化を進める「糖化」を招きます。糖化とは、エネルギー源として消費しきれな

糖質を過剰に摂り続けると、血管や脳細胞のタンパク質が、タンパク質と結合して変性し、AGEs(終末糖化産物)と呼ばれる異常タンパク質をつくり出す現象をいいます。AGEsは一度つくられると分解されず蓄積され、血管や脳細胞のタンパク質にダメージを与え、血管の劣化や脳の機能低下を招く原因となります。

糖質を摂り過ぎると、次のような症状が現れます。

- 午後眠気に襲われる。
- 甘い物が常に欲しくなる。
- 食後、集中力や判断力が低下して、ボーっとする。

これらの症状に心当たりがある場合は、糖質中心の食事になっている可能性があります。一度食生活を見直してみましょう。

### A 摂り過ぎると脳の老化を進行させます

ブドウ糖は脳のエネルギー源ですが、ブドウ糖の原料になる

糖質を過剰に摂り続けると、血管や脳細胞の老化を進める「糖化」を招きます。糖化とは、エネルギー源として消費しきれな