



## イライラしないで



2011.9.5

最近、発芽米や胚芽米が健康維持のために人気となっています。その理由は、ギャバという物質が含まれているからです。ギャバは、アミノ酸の一種の $\gamma$ (ガンマ)アミノ酪酸で、自然界に広く存在する物質です。ヒトや哺乳類の脳や脊椎中に多く存在していて、血圧を下げたり、中性脂肪を抑制したり、ストレスを和らげる精神安定作用があります。

ストレスを受けると、脳内で興奮性の神経伝達物質であるグルタミン酸の分泌量が増加します。そのため神経が高ぶり緊張が強まります。それに対し、ギャバは抑制性の神経伝達物質で、ストレスによって過剰になったグルタミン酸の分泌を抑え、精神の安定をはかります。また、脳内の血流を活発にして、酸素の供給量を増やし、脳細胞の代謝機能を高めめます。ギャバが不足するとイライラしたり、不安になってパニック状態になったり、よく眠れなくなるので、精神的にも肉体的にも不調となります。ギャバは体内では睡眠中、特に深い眠りの時に脳内で生産・分泌されるので、不眠症や慢性的な睡眠不足の状態では減少します。食物から摂取するギャバは、カルシウムやマグネシウム・亜鉛・セレンなどのミネラルと一緒に摂取すると吸収性が増し、脳に作用しやすくなります。

## カルシウムは天然の精神安定剤

ストレスを感じると悪玉コレステロールが血管内に蓄積しやすくなり、動脈硬化を促進させます。また、過度のストレスでは神経伝達物質の働きが悪くなり、カラダの調節機能が正常に働かなくなるので、食欲がなくなったり、逆に満腹感を感じられず食べ過ぎてしまったりします。このような時はカルシウムが不足していることが多いようです。カルシウムは天然の精神安定剤と呼ばれ、不足すると、イライラするなど感情に支障をきたします。体内のカルシウムは99%以上が骨や歯に存在し、主に骨格を形成しています。残り1%弱が血液中や細胞に存在して、心臓の機能調節や筋肉の弛緩・収縮など生命維持に広く関与しています。血液中のカルシウムは一定の濃度で保たれているのですが、減少すると、感情や精神のコントロールができず、イライラや精神不安の原因となります。また、カルシウムは吸収されにくい物質で、特に高齢者では吸収率が極めて低くなるので、慢性的なカルシウム不足となりがちです。マグネシウムやビタミンDがカルシウムの体内への吸収を補助するので一緒に摂取すると良いでしょう。

## 脳内ホルモンの働き

ドーパミン(快樂ホルモン)、ノルアドレナリン(怒りのホルモン)、セロトニン(癒しのホルモン)などの脳内ホルモンも精神活動に関与しています。精神不安定やストレスは、セロトニンが分泌されると癒されます。セロトニンが働くためにはトリプトファンやマグネシウムの関与が必要となります。メラトニンは睡眠ホルモンや若返りホルモンと呼ばれ、眠りを誘うホルモンです。セロトニンが分解される時、メラトニンの分泌も促進します。このメラトニンは加齢とともに減少するので、高齢になるにつれて、夜中に目が覚めたり、朝早く目覚めるようになります。

ストレス解消や精神の安定、十分な睡眠を促すためにもギャバやカルシウム・マグネシウム・亜鉛・セレンなどのミネラル成分を多く含む食品を摂取するよう心がけましょう。

