



ブレインフードをご存知ですか？

2011.12.12

飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸

肥満の原因となるのが脂肪で、脂肪の主要成分は脂肪酸です。脂肪酸は食品に含まれ、その化学式の構造から二重結合の数によって分類されます。二重結合がないものは飽和脂肪酸、二重結合が一つだけの場合が1価不飽和脂肪酸、二つ以上ある場合が多価不飽和脂肪酸です。

飽和脂肪酸は、肉類や乳製品などの動物性食品に多く含まれ、摂取量が多くなると悪玉コレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を引き起こしたり、ストレスとなったり、攻撃的な性格となります。1価不飽和脂肪酸は、オリーブ油やナタネ油などの植物性の油脂に多く含まれるオレイン酸などがあります。これらは酸化しにくく、動脈硬化や心筋梗塞などになりにくいといわれています。多価不飽和脂肪酸は、魚介類や植物油などに多く含まれていて、体内で合成できないため食品から摂らなければならない必須脂肪酸です。リノール酸・大豆油・コーン油・エゴマ油に多く含まれています。

DHA・EPA

多価不飽和脂肪酸で、魚に多く含まれるDHAやEPAは、脳の発達や機能向上に関与しており、動脈硬化や心筋梗塞を予防する働きがあります。EPAが神経細胞膜に取り込まれると神経細胞の情報ネットワーク機能が改善されて向上します。うつ病患者に1日当たり1～2gのEPAを4週間投与してみたところ、抑うつ・心配性・不眠・疲労感・欲求障害・自殺傾向障害などの症状が改善されました。副作用は見られず、好中球増加・リンパ球減少など免疫機能が向上しました。DHAとEPAは、野菜や豆類などの繊維質、ミネラル成分であるカルシウムやマグネシウムなどと併用すると、吸収率が良くなります。

食生活の欧米化によって肉類や脂肪分が多い食品を摂取する機会が増えたため、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増加しました。さらに、うつ病など脳の障害やストレス疾患が増大し、自殺者が増えるという社会問題にまで発展しています。

また近年は、栄養素が破壊された食品が増えています。例えば、野菜類は季節感が全く無くなり、いつでも人工的に栽培されたものが食べられますが、ビタミンやミネラルは欠損しています。減農薬でも化学肥料（窒素肥料）が多量に含まれています。魚類も養殖されたものが多くなっています。これらを調理する際も、美味しさを優先して長時間加熱し、栄養素を破壊する傾向にあります。欧米ではこのように失われた栄養素を補給・補充するサプリメントの摂取が日常化しており、日本も同様な傾向となっています。

ブレインフード

脳の健康に役立つ食品という意味で『ブレインフード』の研究が進められています。脳は心やカラダの司令塔であり、脳が活性化され、記憶中枢が刺激されることで脳が働き、心やカラダが健康になり、それを維持できれば老化の予防となります。アンチエイジングの食事、それがブレインフードでDHAやEPA・GABAなどが該当します。ブレインフードは味覚や食感覚を満足させ、脳やカラダの生理機能を向上させます。

糖質・脂質・タンパク質の三大栄養素に加え、食物繊維（豆類）やビタミン・ミネラルを豊富に含むバランスの良い食事を摂りましょう。ただし、カロリーの過剰摂取は肥満につながります。栄養素の補給・補充に、運動などのカロリー消費を考慮して食事をする習慣を身につけましょう。

