



トムズの

‘知っとど’コラム

VOL.85



脳のためにスローリリース食品を

2012.5.28

◆◆ 脳のエネルギー源

脳は大食の臓器です。体重に対する比率は2%に過ぎませんが、カラダ全体を維持するエネルギーの20%を消費します。脳が正常に機能するには、栄養素であるブドウ糖・アミノ酸（特に分岐鎖アミノ酸）・必須脂肪酸・リン脂質、それに『知能栄養素』と呼ばれるカルシウムをはじめとするミネラル成分とビタミン類が必要です。脳のエネルギー源となるのは糖質で、特に燃料となるブドウ糖をゆっくり放出する糖質を、『スローリリース』といいます。スローリリースは、酵素によってブドウ糖がゆっくりと血液中に放出されるのですが、その主成分は、あまり精製されていないデンプンです。砂糖などは高度に精製された糖質で、食べた直後に急激に血糖値を上昇させるので『ファストリリース』といいます。

スローリリース食品を食べましょう



◆◆ グリセミックインデックス（GI）値

ブドウ糖は細胞内に取り入れられ、エネルギー源として消費されます。このとき、細胞が直ちにエネルギーを必要としなければ、筋肉や肝臓にグリコーゲン（後に脂肪となる）として蓄積されます。つまり、急激な血糖値の上昇は肥満の原因となるのです。

ブドウ糖をエネルギーに変換するには酵素の働きが必要で、その働きを助けるのがミネラル成分とビタミン類です。これらが不足すると、酵素が働かないのでエネルギーが作れません。するとエネルギー不足となり、元気が出ない・集中力の欠如などの症状が出ます。そして、エネルギーに変換されず余った糖質が脂肪となって蓄積し、肥満につながります。

食後の血糖値の上昇スピードはグリセミックインデックス（GI）という値で表されます。食品のGI値はブドウ糖を基準の100として、70以上がファストリリース、55以下がスローリリースとなります。GI値の高い食品は、もち・米・パン・精製糖・菓子類などです。GI値の低い食品は、野菜・キノコ類・海藻類・豆類（大豆）・魚介類・玄米などです。果物の果糖も精製されたデンプンよりゆっくりブドウ糖に変換されるので、スローリリースとなります。スローリリースの食品を朝食に摂取すると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、元気や集中力が持続します。

◆◆ 脂肪も必要

脳は水分を除けば70%が脂肪できています。脂肪の不足は、うつ病・不安・集中力の欠如・疲労・記憶障害・アルツハイマー病などの要因になります。脳が機能を発揮するには、必須脂肪酸が関与します。動物実験で必須脂肪酸含量の少ない餌を与えると、知能と記憶力の低下を示します。学習障害の子どもにも必須脂肪酸の欠如が見られます。脂肪の摂取が不足すると、脳の情報伝達力が低下し、頭の回転が鈍くなるのです。昔から頭が良いことを『頭が柔らかい』などといいますが、これは神経細胞の膜が柔らかいほど柔軟性に富んだ脳になることに由来しています。神経細胞の膜の柔らかさは摂取する脂肪酸、不飽和脂肪酸量によって変わってきます。脂肪は健康に悪いとされる風潮がありますが、総摂取エネルギーに対する脂肪の比率は20%が良いとされています。日本人の脂肪摂取量は多い方で約26%です。これが長寿の秘訣でもあるのです。

スローリリース食品を摂取して血糖値をゆっくり上昇させ、ミネラル摂取で酵素の働きを助け、脳の神経細胞膜を鍛えて老化を予防していきましょう。