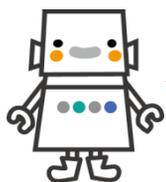


Vol.1 3 脳腸相関=脳と腸のつながり

文責 医師 進藤



腸の環境が心の健康にも影響するって本当？

脳と腸は双方向的に情報伝達を行って、相互に作用を及ぼしあう関係にあります。



「幸せ物質」

→ 「セロトニン」

セロトニンは、前向きな気持ちを保ち、幸せを実感し安らぎをもたらします。不足すると、怒りやすくなったり、きれやすくなります。

実は、このセロトニンの80~90%は腸管でつくられています。脳で働くセロトニンは、腸でつくられた原料（5-HTP）をもとに脳幹で合成されます。

「やる気スイッチ」

→ 「ドーパミン」

ドーパミンは、やる気、楽しみ、至福感、幸福感を感じさせます。減少すると、集中力がなくなり、やる気なくなり、無気力になり、抑うつ感さえも感じるようになります。



腸の中にどんな細菌がいるかによって、ヒトの思考や行動のパターンが脳・心の健康にまで影響が及ぶ可能性がある。

善玉菌

食物繊維
発酵食品
乳酸菌・ビフィズス菌
運動

高脂肪食
ストレス
環境因子

悪玉菌

Vol.1 3 脳腸相関=脳と腸のつながり（つづき）

善玉菌を増加するための方法

参考文献：栗原クリニック東京・日本橋

オ

オリーブオイル（不飽和脂肪酸がドロドロ血を溶かす）お茶（カテキンは抗酸化作用が高い）



サ

魚（サバやイワシなどの青魚。DHAやEPAが血小板凝集を抑制）

カ

海藻（コンブやワカメに含まれる水溶性食物繊維のアルギン酸が血糖値上昇を抑制）

ナ

納豆（ナットウキナーゼが血栓を溶かす）

ス

酢（酢酸、クエン酸が赤血球の膜を柔軟に）

キ

キノコ類（食物繊維が血糖値上昇を抑制。β-グルカンがコレステロールを下げる）



ヤ

野菜（食物繊維が豊富、ビタミンCが活性酸素を消去）

ヨ

タマネギ、ニンニクなど（におい成分のアリシンが血小板凝集を抑える）



・特に水溶性の食物繊維が大事です。

日本人の食物繊維の摂取量は年々減少しています。1日25gは摂取してほしいところを、男女とも15gほどの摂取量に低下しています。特に10代・20代では10g以下と極めて低いです。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。