

食育白

Vol.20 脳に良い食品・悪い食品って？

身体や脳を動かすエネルギーとなるブドウ糖は、三大栄養素と呼ばれる「糖質」「タンパク質」「脂質」が分解してつくりだされます。この三大栄養素は脳のはたらきにとっても重要ですが、同じ「糖質」や「脂質」に分類されるものでもその性質には優劣があって、良いはたらきをしない種類もあるようです。手軽だし、子どもも欲しがらから…とファストフードやポテトチップ、ケーキなど頻繁に食べさせていませんか？成長期にこれらの食べ物をたくさん食べさせることによって、脳に影響が出ている可能性もあるようです。

<糖質編>

脳を効率的に働かせる糖質とは

脳へのエネルギー源としておすすめなのは、「スローリリース」の糖質。燃料となるブドウ糖を血液中に「ゆっくり放出する」糖質のことをさします。スローリリースの糖質は野菜・豆類・全粒粉・フルーツなど。あまり精製されていないデンプンを主成分とするため、分解しながらブドウ糖がゆっくりと血液中に放出されていきます。

逆に、白砂糖に代表される高度に精製された糖類（食物から甘さだけを抜き出し他の微量栄養素を除いたもの）を大量に含む食物は「ファストリリース」の糖質であり、分解酵素が働くためのビタミンやミネラルが欠けていてエネルギーに変換されないため、脳がうまく働かないばかりか、消費されないまま脂肪となるため肥満の原因にもなります。

スローリリースの食品

白砂糖のような甘い糖類はファストリリースであることが多いのでできるだけ減らすことが望ましいのですが、すぐに全ての食事を変えるのは難しいので少しずつ意識して取り入れるようにしましょう。ファストリリースの食品を食べる場合はスローリリースのものと一緒に摂ると良いでしょう。

また、人口甘味料のひとつ「アスパルテーム」は健康への安全性（とりわけうつへの傾向のある人への影響）が懸念されているため、積極的な摂取はひかえたほうが良いとされます。

ファストリリースの糖質を含む食品

- ・精製白パン（食パン等）
- ・コーンフレーク
- ・もち ・ドーナツ
- ・うどん
- ・はちみつ
- ・フライドポテト etc.

スローリリース食への転換（朝食編）

- ・食パン+ジャム →全粒ライ麦パン+ジャム
- ・クロワッサン、シリアル →全粒ライ麦パン
- ・白米ごはん →玄米ごはん
- ・バナナ →りんごまたはオレンジ

参考文献：「食べ物を変えれば脳が代わる 生田哲（PHP新書）」

食べ物と脳の関係についてもっと知りたい方は読んでみてくださいね。

※掲載内容の実践にあたっては、病院で治療を受けている方などは注意が必要です。必ず医師に確認し、指示を仰ぎましょう。

<脂質編>

DHAのはたらきを妨げるトランス脂肪酸

脳にとって良くないとされる物質に「トランス脂肪酸」があります。トランス脂肪酸が酵素のはたらきを邪魔して、DHAなど脳に欠かせない物質のはたらきを妨げてしまいます。また、トランス脂肪酸を摂ることによって悪玉コレステロールが増えたり、心臓病にかかる確率が大幅に上がるなどの事実が確認されています。WHO（世界保健機関）はトランス脂肪酸の摂取量を1日の総摂取エネルギーの1%以下（日本人の場合約2g）におさえるべきであると勧告しています。

トランス脂肪酸を多く含む食品

- ・マーガリン
- ・ショートニング
- ・マヨネーズ
- ・ケーキ
- ・ポテトチップ
- ・フライドポテト
- ・チキンナゲット etc.

脳に欠かせない脂肪・必須脂肪酸

脂肪は敬遠されがちですが、脳を正常に働かせるために欠かせない栄養素です。脂肪は神経細胞などを包む主成分であり、これが不足すれば情報が伝わるスピードが落ち、頭の回転が鈍くなってしまいます。伝達をスムーズにするのを助ける優秀な脂肪が不飽和脂肪酸（必須脂肪酸）です。ここから酵素のはたらきによってEPAやDHAがつくられます。脳は水分を除けば1/4がDHAと言われるほど脳にとって大切なものであり、胎児が成長する時期や授乳期の女性は特に摂取がすすめられます。

また、鶏卵などに多く含まれるリン脂質は知能を高める脂肪であると考えられ、気力を高めたり加齢による記憶力の衰えを防ぐ効果もあると言われています。

脳に良い脂肪を含む食品

必須脂肪酸

- ・青魚、サバ、イワシなど
- ・アマニ油（亜麻仁油）
食物繊維や栄養素が豊富、卵の代用品として使用でき、ベジタリアン志向や卵アレルギーのある人にもおすすめ
- ・シソ油

リン脂質

- ・鶏卵
- ・モツ
- ・大豆製品
納豆・豆腐・枝豆など