

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フード
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
Vol.185



ブレインフード

～「脳腸相関」って何～

脳の働きを活性化する食べ物をブレインフードといいます。日々の食事でブレイン（脳）に良いとされる食べ物を取り入れることで脳の血流改善、記憶力の低下、脳機能の改善が期待されています。

また、腸と脳は密接に関わっており、脳の状態が腸に影響を及ぼし、逆に腸の状態が脳を通じてからだ全体に影響を与える「脳腸相関」が注目されています。腸と脳を元気に保つため食事をご紹介します。

★ 不安や緊張などで腸が影響を受けると…

腸はとてもデリケート。様々な影響が脳に伝わり、心の状態へも影響を与えます。感情の乱れや過度のストレスは、自律神経のバランスも崩れやすくなり、頭痛、吐き気、めまい、眼精疲労、動悸、息切れ、不眠、首や肩のコリ、倦怠感など身体へも多様な影響を与えてしまいます。

★ 身近なブレインフードとは？

● 血流改善：青背の魚、卵、大豆

① 魚類に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタ塩酸）は、私たちのからだに欠かすことができない脂肪酸で、主にまぐろ、さば、いわし、ぶりなど青背の魚に多く含まれています。

② 脳や神経組織を作る成分として重要な「レシチン」は、卵黄や大豆に多く含まれます。

● 脳機能の活性化：玄米、豚肉、うなぎ、大豆製品

① ビタミンB₁は、糖質の代謝に関わっており、不足すると糖質を主なエネルギー源としている神経や脳に影響が現れます。

★ 腸内環境を良くするには？

腸内は、食べ物の消化吸收、下痢や便秘以外にも、免疫やアレルギーに関わっています。

▶ 腸に有用な菌を取り入れましょう

テレビコマーシャルなどで見聞きしたことも多いと思いますが、おもにヨーグルトなどに含まれるビフィズス菌、ガセリ菌、Lカゼイシロタ株、乳酸菌・L G21乳酸菌などは、腸内の粘液を増やして悪い菌を腸壁につかないようにするととても良い働きをします。菌によっては胃酸に強い、小腸に生きたまま届くという特徴がありますのでそれぞれの特徴を知り、取り入れることをおすすめします。

食品では、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、キムチに含まれています。

▶ 多様な食物繊維を取りましょう

食物繊維には、水溶性と不溶性がありそれぞれにバランス良く取ることが大切です。

不溶性食物繊維は、野菜、穀物、豆類に含まれており、便を増やす働きがあります。

水溶性食物繊維は、整腸効果があり、高い保水性や粘着力で便を柔らかくし、排便をスムーズにし腸内の環境を整えるのに役立ちます。

脳に良い食べ物、腸に良い食べ物を共に取ることは、互いに影響しあってからだに良い働きをします。脳と腸を健康にするための工夫と、食事の基本となる栄養バランスの良い食事も組み合わせるようにしましょう！

●●●●●●●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中！

紫陽花ゼリー

～梅雨の時季でもおやつを楽しみましょう～



材 料 4人分

A)

牛乳 200ml
植物性クリーム 200ml
砂糖 40 g
バニラエッセンス 少々
粉ゼラチン 10 g

B) 花びら

水 250ml
砂糖 15 g
粉ゼラチン 5 g
食紅（青） 少量

作り方

- ① 材料Aを鍋に入れて中弱火にかけ、ヘラでゆっくり混ぜ、80℃まで温めてバニラエッセンス、粉ゼラチンを溶かす。
- ② ①をカップに注ぎ入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 花びらは、鍋に水、砂糖、粉ゼラチンを入れて80℃で溶かす。
- ④ ③を2種類の容器に入れ、それぞれに青の食紅を濃淡の違いが出るようにごく少量ずつ加えて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④の花びら用ゼリーを崩し、ミルクゼリーに飾る。