

短鎖脂肪酸が脳の変調を修正します

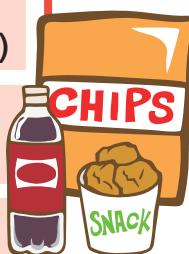
脳の変調を起こす原因は？

加工食品

工業的に作られた油脂
(スナック菓子などのジャンクフード)

工業的に作られた甘み
(ジュースなどの異性化糖)

動物性脂肪 (肉)



保健師さんの
健康宅配便

File No.333
今月の担当は
山田保健師

脳の変調を修正してくれる ものがあるんです

大腸 (腸内細菌100兆個)
で作れるんです

短鎖脂肪酸

善玉菌が
食物繊維
(野菜、きのこ、海藻)
をエサにして
作ります

悪玉菌は、動物性脂肪で
増加して腸内環境を悪く
します (例えば便秘)

視床下部に働いて
食欲を抑えてくれます

変調の基は脳の中の食欲中枢（満腹中枢）を担っている視床下部にあります。動物性脂肪や、甘い飲み物、脂肪の多いお菓子などを習慣的にとると脳の視床下部に悪さをすることがわかつてきました。

とりすぎの結果腸内細菌のバランスが崩れ、勝手に太りやすい体質、血糖値が上がりやすい

短鎖脂肪酸は食品に含まれていません。腸内細菌（善玉菌）が食物繊維をエサにして短鎖脂肪酸を作ります。食物繊維をしないままに摂ること、すなわち昔ながらの伝統的な和食（野菜、きのこ、海藻、大豆製品、発酵食品など）を摂ることで短鎖脂肪酸を増やし、「足るを知る」脳に変えることができます。

和太鼓団「雪峯」に所属していく週2回活動していく子ども達と一緒に鍾乳洞太鼓など地域の伝統的な演目も継承していく、ステージ発表やお祭りなどで町民の皆様に披露することができます。

和太鼓団「雪峯」に所属していく週2回活動していく子ども達と一緒に鍾乳洞太鼓など地域の伝統的な演目も継承していく、ステージ発表やお祭りなどで町民の皆様に披露することができます。

以前健康のための食事を学んだことがあります。バランスや食材、食べ方など配慮しています。

好きな読書の時間もどるなど心豊かな毎日を過ごしていきたいと思います。

わたしの健康なかとんべつ
3町内
石井沙耶香

わたしの健康なかとんべつ