

健康なかとん100（イチマルマル）-めざせ すこやか100歳-

短鎖脂肪酸が脳の変調を修正します

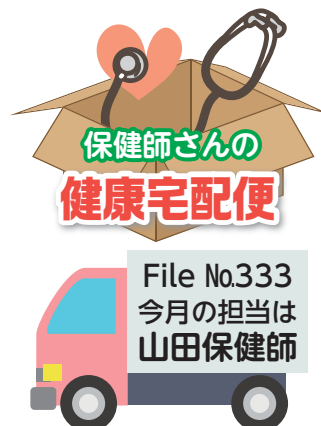
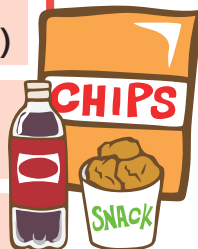
脳の変調を起こす原因は？

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

「食欲が抑えられない」「食べるのがやめられない」そんな経験のある方、自分の意志が弱いからと思っていませんか。実はそれはその人の責任ではなく、脳の変調によるものなのです。

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のがわかってきました。

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

体質が変わっていきます。しかし、そんな脳の変調を修正してくれるものが短鎖脂肪酸です。短鎖脂肪酸には①脳神経細胞に働いて食欲抑制②血糖の上昇抑制③腸のバリア機能を高めるなど多様な働きがあります。

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。食物繊維をしっかりと摂ること、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。

わたしの健康

なかとんべつ



3 町内
石井沙耶香

和太鼓団「雪峯」に所属して週2回活動しています。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て、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あります。

もともとランニングは好きですが、冬は外を走るのが難しいと思っていたところ、エア縄跳びをしている方の動画を見て自分も取り組んでみました。エア縄跳びを始めて3年ほどたちます。運動習慣がなかった頃に比べて足に筋肉がつき、引き締まった体になったことを実感しています。

以前健康のための食事を学んだことがあり、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とるなど心豊かな毎日を過ごしていきたいと思っています。