

28回目

平成 31 年 4 月 26 日

健康に良い海のもの山のもの

ミセス右脳

海のものが多いのも日本食の特徴だと思いますが、これらが生活習慣病の予防にいいのはどういったところなのでしょう。

ドクター統合

日本は周囲を海に囲まれており、朝食から魚などの海産物をとる習慣がありました。その海産物の中で、魚や、昆布やわかめなどの海草類が、なぜ認知症を含む生活習慣病の予防にいいのかをお話ししましょう。

イワシ、サバ、マグロなどの青魚や鮭には、オメガ 3 系の不飽和脂肪酸が多く含まれています。オメガ 3 不飽和脂肪酸の中で脳にいいものが、D H A（ドコサヘキサエン酸）と E P A（エイコサペンタエン酸）であることは先ほどお話ししましたね。

もう少し詳しく言うと、D H A は、脳の神経細胞の情報伝達をスムーズに行えるように手助けします。また、脳の成長を助ける働きもあり、そのため学習能力や記憶能力をアップさせるのにプラスに働きます。この働きは、子供の成績向上だけでなく、認知症予防にも役立ちます。

一方 E P A は、血小板が固まるのを防ぎ、血液をサラサラにします。また、血管の柔軟性を高め、血管を健康に保つ働きがあります。そのため、脳梗塞や心筋梗塞などを予防することにつながります。さらに、E P A は脳内の神経伝達物質であるセロトニンの活動にプラスに働くので、うつ病患者が E P A の摂取をすると、徐々に精神を安定させることができるようになるという報告されています。それを裏付ける話として、魚をよく食べている人ほど精神が安定している、魚をよく食べている国程うつ病患者が少ないということが報告されています。

D H A や E P A は、人間が体内で作り出すことができない栄養素なので、食品から摂取する必要があります。

そのため、魚を摂ることが、脳を含めた健康の維持に大事なのです。注意点として、D H A と E P A は酸化しやすいので、抗酸化作用のある緑黄色野菜や柑橘類と組み合わせ、一緒に食べることがポイントになります。魚や野菜が中心の伝統的な日本食が、いかに健康に対してプラスに働く合理的な食事であるかがわかりますね。

ミスター左脳

日本は資源がないので、脳を使うことで世界に伍していくべきだと私は考えていますが、そのためにも朝から魚を食べる日本食は最適なのですね。

他の海のもの、たとえば朝食によく使われる海草類はいかがでしょうか。

ドクター統合

では海草類についてお話ししましょう。

味噌汁のだしなどに、昆布がよく使われますね。

昆布には独特のぬめりがありますが、その中には、アルギン酸など、天然の水溶性の食物繊維が含まれています。

アルギン酸には、塩分を吸着させることで血圧を下げたり、血糖値を抑制したり、コレステロールを低下させる作用があり、そのため動脈硬化の予防に役立ちます。

また、昆布のうまみ成分はグルタミン酸で、脳の神経伝達成分にもなる脳の働きにプラスに働く成分です。さらに、脳の機能を妨げるアンモニアを無毒なグルタミンに変えたり、有害元素を体外に排出させる働きもあります。

さらに昆布には、甲状腺ホルモンの主原料となるヨードも豊富に含まれています。

甲状腺ホルモンは、細胞の代謝機能や自律神経をコントロールしている大事なホルモンです。

甲状腺ホルモンは、適量が分泌されると、活力に満ちた安定した精神を保つのに役立ち、エネルギー代謝も促進され、脳や体の健康維持に役立ちます。