おなかいきいき健康法

腸内快覧版

No 2

脳の働きを良くする食生活とは？

脳を素速く活性化するにはよい糖分を

体の栄養学では糖分、特に砂糖は悪者です。「とりすぎは肥満、生活習慣病のもと」といった具合です。しかし、脳にとっては直ぐにエネルギーとなる栄養源なのです。しかしながら、砂糖を添加したジュース、清涼飲料水はだめです。腸からのブドウ糖の吸収があまりにも速いために、インスリンの分泌を高め、三〇分後には再び血糖値は低くなります。またこれらには燐酸塩が添加されていることが多いのですが、燐酸塩は脳神経系に悪影響を及ぼすことが、動物実験と人体実験から分かっています。

脳血栓、心筋梗塞の予防にはさらに納豆を食べるとより効果的です。

肉食は脳の働きを悪くする

脳は蛋白質を常に必要としていますが血液・脳関門があるために、必要な蛋白質を脳細胞の中でアミノ酸から合成しなければなりません。二〇種類存在するアミノ酸のうち、人間の体内で合成できない八種類のアミノ酸といいます。残りの一二種は体内で合成できるので非必須アミノ酸といいます。この中でチロシンは神経伝達物質を作るもとになるため脳にとってはとりわけ重要なアミノ酸です。しかし、チロシンを合成する酵素は脳の中にはない為、非必須アミノ酸でありながらミノ酸ではなく必須アミノ酸なのです。これを運び込むベルトコンベアはバリン、ロイシン、イソロイシンなどと共用のために、これらと競争になります。チロシンはもともと血中濃度が低い為、なかなか割り込めません。パリン、ロイシン、イソロイシンは特に肉に多く含まれているため、肉食のあとでは、チロシンは脳細胞に取り込まれないのです。

早期痴呆症であるアルツハイマー病の患者さんの食事が肉食中心であったのを肉食をやめ、魚と野菜、果物、海草を中心とした和食にしたところ、見る見る痴呆が良くなったという報告があります。

（生活医学ジャーナル七月号より）

体験談

Aセットを愛用し始めて5ケ月になります。

今まで疲れやすく、人に会うのも苦手でしたが、今では周りの人からも「元気になったね」と驚かれています。最近、更に驚いた事には傷の治りが早い事です。今回は全く化膿せず、傷も日に日にふさがっています。

また、毎日同じ量を飲んでいるのですが、ストレスを感じた日は、お腹が張り、腸内細菌の健康状態を感じられる気がします。これから又、どんな変化を体験出来るかと楽しみです。

北九州市　大野あけみ

おなか快調、頭もスッキリ

イチョウ葉エキスの効用は、特に血行に関する病気や症状に現れます。それは、血液の粘度を低下させて、血液をサラサラにし、若さを回復するものです。動脈と毛細血管を拡張して、脳内の血液の流れをよくします。さらに、イチョウ葉に含まれる成分が、もろくなった血管壁に作用して弾力を回復させ、老化や動脈効果を予防し、改善します。

近年、イチョウ葉エキスが脳血管の血流を改善し、脳血管障害の改善に有効であることから、緑のイチョウ葉が注目を集めています。記憶力の低下を招くプロセスを止めるわけではありませんが、イチョウ葉エキスは、特に、脳の血流を良くして脳の機能を活性化する作用を持っていることから、記憶力の低下や集中力の低下、思考力の低下など脳の衰えを防ぎます。

イチョウ葉エキスには酸化を防ぐ効果もあり、老化や生活習慣病、慢性病の元凶といわれる活性酸素を除去します。また、疲労回復、整腸作用もあります。

小冊子『おなかいきいき健康法』より

みんなの健康応援団

元気満まん堂

元気満まん堂FAX専用フリーダイヤル

0120-49-9993

株式会社 健将ライフ

〒813-0004　福岡市東区松香台1丁目2番1号

TEL(092)674-4545　FAX(092)661-1051