

## 脳と心臓を守る

東京衛生病院健康増進部長

医学博士 水上 治

乱れた朝・昼・晩の食生活を簡単に改善する方法がある。

乱れた朝・昼・晩の食生活を コップ一杯 スプーン一杯で整える栄養アップ食品  
朝ごはんは、1日の食の基本！

- \* 脳や内臓を円滑に働かせるために必要な栄養を充分摂らないと、脳神経障害・心臓障害のおそれがある。
  - ・でも「食欲がなくてたべられない」とか「忙しくて時間をかけていけない」という人はどうするか。
  
- \* **脳と心臓を守る朝の必須栄養素 その**  
**糖質とマグネシウム、それにカルシウム**  
これらを高密度で含んでいるものが -----> **黒砂糖**  
心臓が活動するためには、**マグネシウム (Mg)** と **カルシウム (Ca)** が非常に重要な働きをしている。  
心臓が収縮するときは、Mg が Ca を心臓の筋肉に入れ、弛緩するときは Ca を外に出している。だからこの2つのミネラルが非常に重要と言える。  
Ca と Mg は足りないと筋肉がこむらがえりを起こし、心臓は不整脈を起こす。  
マグネシウムは、日本人は非常に不足の傾向があるので注意が必要である。
  
- \* **脳と心臓を守る朝の必須栄養素 その**  
**カリウムとビタミン B6**  
これらを高密度で含んでいるのが -----> **バナナ**  
ビタミン B6 は脳の神経伝達を促し、脳機能を維持する。  
最近注目されているビタミン B6 の効果は、動脈硬化の危険因子の一つである“ホモシチン”という物質の影響を低減させる。
  
- \* **ビタミン B6 と心臓発作の関係 (14年間 8万人を調査)**  
ビタミン B6 を摂っているグループは、ビタミン B6 の摂取が少ないグループに比べて心臓発作の発症リスクが 33% 低下しているという情報もある。
  
- \* 朝に必要な栄養を濃縮し、コップ 1 杯で簡単に必要量が摂れるように黒砂糖、バナナをあるものに漬けて呑む。

\* 脳と心臓を守る朝の必須栄養素 その

クエン酸

これには、黒砂糖とバナナを酢に漬ける。

細胞内のミトコンドリアでクエン酸回路によりエネルギー - が発生する。  
更に、クエン酸によるキレート作用でミネラルの吸収が良くなる。

\* 朝の栄養アップドリンク

材料：黒砂糖 300 g + バナナ細切れ 3 本分 + お酢 500ml

作り方：材料を広口ビンに入れて冷蔵庫で保存。翌日から薄めて飲む。

注意：バナナの実を食わずに 2 週間たったら取り除く。

- \* 飲む時にひと工夫すると効果倍増----→牛乳で3倍に割って朝コップ一杯飲む。
- \* 食欲がない時、忙しい時はこれだけで良い。
- \* 脳神経障害、心臓病、片頭痛の予防・改善効果がある。

\* 注目情報：牛乳に含まれる“ラクトフェリン”が、脳に鎮痛作用や多幸感をもたらすことが判った。午前中の偏頭痛などを予防・改善することができる。

ラットによる実験であるが、“ラクトフェリン”が脳関門を通過することが判り、脳神経快感シナプスというところに行き受容体にくっつく。それにより鎮痛作用、多幸感をもたらす。(モルヒネ的な働き)

\* 昼ごはんは健康と不健康の分かれ道

朝からの活動で生じた活性酸素を取り除く栄養を摂るべし。

ちゃんと摂らないと ガンの原因になる。

でも、「忙しくて、うどんやお茶漬けで簡単に済ませたい」とか「面倒くさいので冷蔵庫の残り物で済ませたい」という人はどうするか？

酸素を利用してエネルギー - を発生しているが、普通の環境下では 1% ぐらい活性酸素ができてしまう。活性酸素は本来殺菌効果などがあって有効に使っているが、活性酸素が増えすぎると遺伝子を傷つけ、ガンや動脈硬化の原因になってしまう。

\* そこでお昼はごはんや、うどんに抗酸化ふりかけをスプーン 1 杯かけて食べる。

昼の必須栄養素その 1：“イソフラボン”これを高密度で含んでいるのがきな粉

昼の必須栄養素その 2：“ファイトケミカル”これを高密度に含んでいるのが乾燥パセリ

- \* ファイトケミカル：ファイトのファイは植物のという意味で、ケミカルは身体に有効な化学成分で、基本的には抗酸化物質。
- \* ガンを予防する抗酸化ふりかけ  
 きな粉(20g)+乾燥パセリ(大さじ 2)と、ゴマ塩(10g)、カツオけずり節(5g)、唐辛子(小さじ 1/2)をよく混ぜて密封容器で保存する。  
 このふりかけを、ご飯や麺類に小さじ一杯かけて食べると、ガン・のぼせ・冷えを予防・改善する。
- \* 注目情報：唐辛子に含まれる成分が血管壁の神経を刺激し、血圧を調整することが分かった。“カプサイシン”による血圧降下作用による。
- \* 夕食は身体に休息を与えるのが目的  
 本来ならば老廃物を取り除き臓器を休ませる栄養を取るべきである。  
 ところが、「朝昼を簡単に済ませた分、おいしいものをたくさん食べたい」とか、「栄養のバランスをとるには、夕食で一杯食べなくては-----」と言う人がいる。  
 これが、肥満や糖尿病の原因となる。
- \* 肥満、糖尿病を予防・改善する夕食の栄養アップ食品  
 水溶性食物繊維、これを高密度に含んでいるのが 粉寒天  
 夕食の栄養アップ食品  
 粉寒天にもうひと品、そば粉を加えて味噌汁などに入れて飲むことで、糖尿病予防効果をさらに高めることができる。  
 粉寒天 + ソバ粉  
 1 1  
 \*軽くから炒りして、密封容器で保存する。  
 \*大さじ一杯を味噌汁などに入れ夕食に飲む。
- \* ソバ粉による空腹時血糖値の変化  
 ソバ粉入りのエサで育てたラットの空腹時血糖値は、普通のエサで育てたラットの血糖値より 19%低下した。