

「栄養」「刺激」「睡眠」

3つの条件を習慣化してこそ、能はいきいきと

いくつになっても人生を愉しむ、元気な脳を育てましょう

「あれ？携帯電話をどこに置いたかな？」「カギをかけたか不安になる・・・」このような「うっかり」が増え、悩んでいる方も多いといわれています。しかし、現代では年齢を重ねても脳は成長し続けることが分かっています。いくつになっても脳を育て続け、活性化するためには「栄養」「刺激」「睡眠」の3つの条件が不可欠です。中でも、特に大切なのが「脳の栄養補給」です。毎日摂取している“脂質（アブラ）”が、脳がいきいきと活動するためのカギであることが分かってきました



脂質は、ビタミンやたんぱく質の様に、適切な量が摂取されれば体の機能を高めるのに役立ちます。なぜ、脳には脂肪が多いのでしょうか？

脂肪は、食生活において悪者であるかのように思われています。しかし、脳には脂肪があり、脳が機能するためには脂肪が必要なのです。実際、脳内で脂肪は水と共にほとんど大きな比率(約90%)を占めています。つまり、体内でもっとも脂肪の多い臓器ということになります。

私達が摂取する脂肪の多くが脳に集められますが、これがエネルギーを確保するためではありません。摂取するカロリーを減らしても、脳の脂肪率は下がりません。しかし、低脂肪の食生活により摂取カロリーを減らすと、脳の基本的な機能に影響が及びます。脂肪は脳構造の一部であり、脳のパフォーマンスに影響するため、脂肪は脳に悪いと考えるのは誤りなのです。脳が脂肪を必要とするのは、脂肪が電気の絶縁体になるためです。

脂肪が熱を吸収して電気を孤立させることで、脳内の回路が良くなりますさらに脂肪は、脳がタスクを実行し、壊れたニューロンを新しくして貯蔵し直すのにも役立っています。そのため、脂肪が足りないとお身体的および機能的な脳の歪みの原因になります。反対に**脂肪の量が最適な状態だと、神経変性疾患の予防につながります。**

すべての脂肪が健康や脳にいいものではありません。脳の大好物は、オメガとして知られている多価不飽和脂肪酸です。オメガ3は、脳の機能に欠かせないもので、時々補充する必要があります。そして、人間の体はこれらの栄養素を生成することができないため、食品を通しての摂取が欠かせません。

脳に必要な脂肪を取るために、最適な食品をご紹介します。

- ・イワシ、マグロ、サバなどの魚は、オメガ3が豊富です。
- ・エキストラバージンオリーブオイル
- ・クルミ、アボカド

