



ブレインブースターフード セルフチェック

あなたの「心」に必要な5つの必須栄養素をチェック！

作成者：クーリー亜優

参照：PATRICK HOLFORD'S
NEW OPTIMUM NUTRITION FOR THE MIND

はじめに・・・

体調が良い人も、うつ病や気分の落ち込みなど、精神的な問題を抱えている人も、脳の調子を整えるために必要な 5 つの食品をご紹介します。

- ◆**ブドウ糖** - 脳の燃料です
- ◆**必須脂肪酸** - 脳の脂肪分を維持します。
- ◆**リン脂質** - 記憶をつかさどる栄養素で、脳に活力を与えます
- ◆**アミノ酸** - 脳の伝達物質です
- ◆**知的栄養素** - ビタミンやミネラルなど、頭の回転をよくする栄養素です

これらの食品が、あなたの「心」にとっても重要である理由を理解して頂くために、あなたの素晴らしい脳について、いくつかの簡単な説明をさせていただきます。

毎日、私たちは約 6,000 の思考をし、そのほとんどが繰り返されています。

あなたが考える一つひとつのことは、脳という神経のネットワークの活動によって成り立っています。

その仕組みは、次の通りです。

私たちが脳と呼んでいるものは、ニューロン（特殊な神経細胞）のネットワークです。（右の絵）

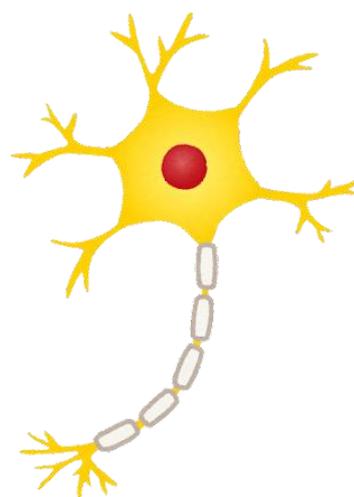
あなたの脳には 1,000 億個のニューロンがあり、

それぞれが他の何千ものニューロンに接続しています。

その複雑さは、アマゾンの熱帯雨林のようです。

アマゾンは 270 万平方マイルに広がり、約 1,000 億本の木があります。

それらの葉っぱと同じ数のニューロンが、あなたの頭の中でつながっていると想像してみてください。



ニューロンとニューロンは、ガッチリくっついているわけではなく、ほんのわずかに隙間があります。

その隙間はシナプスと呼ばれ、この隙間を介して 1 つのニューロンから別のニューロンへメッセージが送られています。

ニューロンの端にある突起からメッセージが送られると、向かい合っているニューロンの突起でメッセージが受け取られ、次から次へと、メッセージが流れていく仕組みになっています。

この突起は、魚や種子に含まれる**必須脂肪酸**、卵や肉に含まれる**リン脂質**、そしてタンパク質の原料である**アミノ酸**から構成されています。

メッセージそのものである神経伝達物質は、ほとんどの場合、アミノ酸からできています。

アミノ酸の種類が異なれば、神経伝達物質も異なります。

例えば、

幸せを感じる神経伝達物質セロトニンは、アミノ酸のトリプトファンから作られます。

また、やる気を起こさせるアドレナリンやドーパミンは、フェニルアラニンから作られます。

ただし、アミノ酸を神経伝達物質に変えるのは簡単なことではありません。

ビタミン、ミネラル、特殊なアミノ酸などが必要なのです。

「You are What you eat」

自然療法界でよくいわれる言葉ですが、あなたは食べたもので出来ています。

しかし、それは肉体だけではないのです。

あなたの考え方や感じ方もまた、食べたものに左右されるのです。

だからこそ、

次にご紹介しているブレインフードチェックで、脳に必要な栄養素が足りているかどうかチェックしてみてください。

ブレインフードチェック

各セクションに 10 問ずつあります。

該当する場合、チェックを入れてください。もし、5 つ以上チェックが入ったら、その必須ブレインフードの栄養素が足りていない可能性があります。

<グルコースチェック>

	普段、全粒や玄米ではなく、白いパン、ご飯、パスタを食べている
	炭水化物など、特定の食品が無性に食べたいくなる
	毎日、紅茶、コーヒー、砂糖入りの飲み物を飲んでいる
	肉や魚などたんぱく質なしで、果物や野菜、炭水化物だけを食することがよくある
	時々、食事を抜くことがある。特に、朝食
	目覚めた時にスッキリしていない。 または、目覚めるために、紅茶、コーヒー、タバコが必要
	日中、眠くなることがよくある
	時々、集中力が低下する
	めまいがしたり、イライラしたりした時、食べると落ち着く
	疲れていて運動はあまりしない

<脂肪酸チェック>

	鮭、サバ、サンマなど脂ののった魚を食べるのは、週に 1 回以下
	たね類（南瓜、ひまわり、胡麻など）を食べるのは、週に 3 回以下
	ほぼ毎日、肉、または、牛乳、乳製品を食べている
	加工品や揚げ物を、週に 3 回以上食べている
	乾燥肌、もしくは、肌荒れ、湿疹がしやすい
	記憶力や集中力が低下している
	PMS（月経前症候群）の症状が出る
	体がむくむ
	ドライアイ、涙目、もしくは、目のかゆみで困っている
	関節炎など、炎症性の不調がある

<リン脂質チェック>

	魚（特にイワシ）を食べるのは、週に1回以下
	卵を食べるのは、週に3個以下
	豆腐、大豆製品、ナッツ類を食べるのは、週に3回以下
	肉類を食べるのは、週に3回以下
	記憶力が低下してきている
	時々、探し物をしている、もしくは、探していたものが何かを忘れてしまう
	最近、暗算が不得意になった
	うつ傾向がある
	時々、集中できないことがある
	物覚えが悪い

<アミノ酸チェック>

	動物性たんぱく質（肉・魚・卵・乳製品）を食べない日がある
	植物性たんぱく質（豆、ナッツ、たね類、雑穀など）を食べるのは一日2回以下
	ベジタリアンの方に聞きます。 一度の食事で、様々な植物性たんぱく質を組み合わせず食べていない
	激しい運動や筋肉トレーニングをよくする
	うつ病、不安症、イライラの傾向が顕著
	疲れやすい、やる気が出ないことがよくある
	時々、集中力や記憶力が低下する
	低血圧
	髪の毛や爪が伸びるのが遅い
	すぐにお腹が減る、もしくは、お腹の調子が悪くなるのがよくある

<知的栄養素チェック>

	野菜（ジャガイモ以外）や果物を食べるのは、一日に5品目以下
	緑の野菜を食べない日がある
	果物を食べるのは、週に3つ以下
	たね類（南瓜、ひまわり、胡麻など）やナッツ類を食べるのは、週3回以下
	現在、マルチビタミン／ミネラルのサプリメントを服用していない
	普段、全粒や玄米ではなく、白いパン、ご飯、パスタを食べている
	毎日のように、アルコール飲料を1杯以上飲んでいる
	うつ病、不安症、イライラの傾向が顕著
	足がつりやすい
	2つ以上の爪に白い斑点がある

チェックをした結果はいかがでしたか？

かつて、私たちの思考はすべて脳の神経細胞によって行われていると考えられていました。

しかし、消化器官には1億個の神経細胞があり、脳と同量の神経伝達物質が生成されていることが分かっています。

例えば、

幸せの神経伝達物質であるセロトニンは、体内量の3分の2を腸内で生産しています。

つまり、あなたは2つの脳を持っていることになるのです。

腸と脳は常に連絡を取り合っているため、何かを食べるたびに脳に信号が送られます。

だから、正しい食事をすれば幸せになれるし、間違った食事をすれば不安や憂鬱な気分になるのです。

このレポートが、あなたの心と体の健康維持のお役に立てることを願っています。

マインド・ボディ食行動コーチ／自然療法士

クーリー亜優