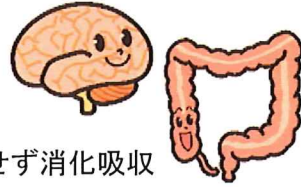


## 伝え合う 頭とおなか



体の一番上にある脳と真ん中にある腸。考えたり手足を動かしたりする司令塔と、意識せず消化吸収をこなす臓器、という対極のイメージがありますが、実は両者は緊密に連絡を取り合っているということが分かってきました。

下痢・便秘・腹部の痛みといった症状があっても、便や内視鏡検査には一見異常がないという患者が、1980年頃から増えてきました。症状はストレスによって左右されることから、「過敏性腸症候群(IBS)」と呼ばれるようになりました。国内では推計で人口の約40%が、IBSか診断基準には少し及ばないものの同じ症状を抱えているのではないかと予想されています。

腸内で風船を膨らませて圧力をかけ、腸の感覚を調べた実験では、IBS患者は健康な人より痛みを感じやすいということが分かりました。この「知覚過敏」による痛みなどを脳が受け取って、不安な状態になったりストレスが加わったりすると、腸に筋肉を収縮させる信号を伝え、多様な症状を引き起こします。IBSはこのようにして起こると考えられています。

脳と臓器は迷走神経で繋がっています。腸は脳からの刺激を受け取る受動的な存在と考えられてきましたが、実際には、腸からも情報を伝え、それには脳が応答しています。この双方向の関係は「脳腸相関」と呼ばれています。脳腸相関のメカニズムは非常に複雑なのですが、それが分かってくるにつれ、注目が高まっているのが腸内細菌です。IBS患者と健康な人では腸内細菌の構成が異なり、患者はビフィズス菌の仲間が少ない傾向があると言われています。更に、腸内細菌がつくる物質が神経に作用し、不安などの感情にも影響を与えている可能性があります。

健康長寿で有名な京丹後市の高齢者の腸内には、酪酸という物質をつくる細菌が多いということが、ある研究で分かりました。酪酸は腸の細胞のエネルギー代謝を活発にし、神経を保護する作用があると言われています。他の地区の高齢者との比較などから、京丹後市の高齢者はイモ類や根菜類、海藻などを多く食べていることも分かりました。食物繊維が豊富な伝統的な和食生活が、やはり良い腸内環境に繋がっているということが示唆されました。

## タンパク質で丈夫な体に



タンパク質は筋肉や臓器などを構成する要素として重要です。また、体の機能を調節する大切な役割を果たしているため、不足すると免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。年齢を重ねていくほど、タンパク質は不足しがちになりますので、意識して摂るように心がけることが大切です。

タンパク質は、肉類・魚介類・卵類・乳製品など動物性の食品のほか、豆類・穀類など植物性食品に多く含まれています。

体を作っているのは筋肉と骨です。毎日の食事ですっかり口コモ予防をして頂きたいと思います。

### ＜筋肉を強くする食材＞

肉(60g) 魚(1切れ)  
卵(1個) 豆腐(1/3丁)  
納豆(1パック) 牛乳(200cc)  
…など

1食あたりどれか1つを目標に。

### ＜骨を強くする食材＞

カルシウム：骨の原料  
(牛乳・乳製品・野菜・豆類など)  
ビタミンD：カルシウムの吸収を促す  
(きのこ類・青魚・鮭など)  
ビタミンK：カルシウムを骨にする  
(納豆・葉野菜・海藻など)



## ＜今週のオススメレシピ♪新玉そのままドレッシング★＞

【材料】新玉ねぎ(1個) サラダ油(50cc) 水(50cc) みりん(50cc) しょうゆ(50cc) 酢(100cc)  
砂糖(大さじ2) 塩(小さじ1) コチュジャン(大さじ1/2)

【作り方】①玉ねぎを薄切りにし、全ての材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。

②ラップをして冷蔵庫でつける。途中で何度か混ぜ、1日つけたら出来上がり！

※冷しゃぶにかけたり、お刺身に掛けてカルパッチョ風にしたり、素麺のつけ汁などにしても美味しいです！もちろんサラダにも！

