

玄米の秘めたパワー

上原 盛幸

暑い日が続いています。熱中症対策は万全ですか？年齢を重ねるごとに人間は渴ぎに鈍感になっていきます。のどが渇いていなくても、まずは1杯の水を飲んでみてください。さて、今回は玄米のお話をしたいと思います。

玄米は天然の完全食品と呼ばれ、ビタミンやミネラルをはじめ多彩な成分が含まれています。食物繊維も豊富で、便秘や血糖上昇を抑える効果もあります。そんな玄米に豊富に含まれている「ア（ガンマ）-オリザノール」という成分の「高脂肪食への依存性軽減」効果が最近注目されています。



部分で炎症やストレス刺激が起き、自分に必要な摂取カロリーを正しく判断出来ない状態になります。また、動物性脂肪に対する好みが強まり、そのせいでまた脂肪食を食べ、更に好みが強くなる...といった悪循環に陥ることが分かっていきます。スナック菓子や揚げ物等が好きな方がなかなか食べるのを止められない理由がそれです。γ-オリザノールには視床下部で起きているストレス刺激を低下させる効果があり、玄米を摂取する事でこの悪循環を止めることができます。他にも、糖脂質代謝異常やインスリン抵抗性（糖尿病になりやすさ）を改善する効果もあることが分かっています。

実際、沖縄本島在住の壮年期のメタボの男性を対象に、主食の白米を玄米に切り替え8週間経過してもらった研究が行われました。結果として、体重減少、食後血糖値の改善、脂肪肝の改善、高脂肪食への嗜好性の改善効果が認められました。

脂っこい食事がなかなかや

められないという方は、いつも食べている白米を玄米へ変更してみたり、玄米飲料を代わりに飲んでみたりしてはいかがでしょうか。

脳の仕組みを乱す「ストレス」VS整える「マインドフルネス」

小児科 渡邊 幸

これまで脳の3階建構造についてお話ししてきました。まとめてみると

△1階V脳幹（爬虫類脳）

生命を維持するための生理機能の中枢。呼吸、心拍、体温調整、自律神経の中枢。

△2階V大脳辺縁系（動物脳）

本能（食欲、睡眠欲）、感情（嬉しい、悲しい）の中枢。

△3階V大脳新皮質（人間脳）

外部からの感覚情報を入力し、適切な行動を行う脳の司令塔。

成長に伴って前頭葉を司令塔としたこの脳内のチーム体制が出来上がっていき、冷静に適切な行動を選択したり、他人と共同で取り組んだり



乱す「ストレス」

ストレスはまず1階の脳幹に信号を送り、不眠や呼吸苦の症状を起したり、自律神経の働きを乱して「腹痛」や食欲が増えたり減ったりします。3階の前頭葉の機能を低下させ、2階の扁桃体を活発にします。つまり怒りっぽくなったり、また希望を持つことや、他人を思いやることも困難になったりします。

親がこういう状態になってしまうと子供の前頭葉も育ちにくくなり、親子関係がストレスとなって悪循環に陥ります。ストレス源を無くすことはそう簡単ではありませんが、乱れた脳のバランスを取り戻すのに良い方法があります。

それは「マインドフルネス」です。

整える「マインドフルネス」

「瞑想」という意味ですが、現在では心理学的な治療にも使われるリラクゼーションの手法です。方法は簡単で「今の瞬間の目の前の体験に意識を向ける」だけです。草木が風で動くのを眺める、打ち寄せる波の音を聴く、食事を味わうことに集中する（ながら食べをしない）など。五感を感じること意識を向けることで、2階と3階の純粋な交通が増えて、脳の仕組みが整います。いつでもどこでも気づいた時にできるのがいいところです。イライラしている時は携帯に向かうより、土いじりをしたり、浜辺へ出かけた方が理にかなっているということですね。

