



# 千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.12

2024.02.25 作成 管理栄養士 はかまた



## 3月のピックアップ:記憶力低下 更年期障害・イライラ うつ

### 記憶力低下

脳の働きの低下、ストレスによって起こります。



脳の神経細胞は、アセチルコリンという神経伝達物質を介して、情報をやりとりしたり、記憶を定着させています。

ところが、歳とともにアセチルコリンの分泌は衰えてきます。疲労 ストレスも要因となります。

#### 対策

- ①大豆 卵黄に含まれる「**レシチン**」は体内でアセチルコリンとなります
- ②キャベツなどに含まれる「**グルタミン酸**」も記憶力を高める やる気をアップさせる効果があります
- ③青魚に含まれる「**DHA**」は脳細胞を活性化させる働きがあります
- ④脳の唯一のエネルギー源である「**糖質**」も糖質オフなどをして不足していると集中力低下や疲労を感じやすくなります。(併せて糖代謝サポートをする**ビタミン B 群**も摂取しましょう)
- ⑤ココア 緑茶 紅茶 チョコレートに含まれる「**フラバノール**」というポリフェノールは脳の血管機能向上で記憶力低下を防ぐといわれています
- ⑥イクラ エビ カニに含まれる「**アスタキサンチン**」は海馬に存在する神経の新生を促して記憶量が向上すると言われています。



### 更年期障害・イライラ

ストレスを感じて気持ちがトゲトゲ…ビタミンやカルシウム不足かも？

ストレスを感じると脳内の神経伝達が上手く働かなくなり、正常化するために「ビタミン B1」を消費します。

#### 対策

- ①**バランスのとれた食事**をすることで神経伝達や免疫機能強化に働きます
- ②**ビタミン B1**をとることで精神安定 疲労回復の効果があります(穀物 豚肉が◎)
- ③**カルシウム**が不足すると神経伝達のバランスが崩れ、結果的にイライラしやすくなると言われています

※カルシウムが不足=イライラするといった直接的な原因となるわけではなく、不足した状態で起こりうる症状とされています。

※また、更年期の際はホルモンバランスが乱れ、骨からカルシウムが流れ出やすくなり、骨粗鬆症のリスクが上がるとされています。

### うつ

栄養の過剰摂取(肥満 メタボ 糖尿病)または、ビタミンやミネラルの不足がリスクを高めます。

栄養の過不足の他に、腸内環境が悪化するとうつ状態を引き起こすおそれがあると言われています。

#### 対策

- ①**バランスのとれた食事・運動・睡眠**を心がけましょう
- ②**セロトニン(幸せホルモン)**と関わりのある**たんぱく質 ビタミン B6(玄米 マグロ) 鉄分 DHA EPA**を積極的に

参照: 知っておきたい栄養学 白鳥早奈英監修、あたらしい栄養学 吉田企世子 松田早苗監修

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

