

【今、だからこそ！ ～飲んで免疫力アップ～】

カフェまっぷくりでは、**免疫力アップスムージー**を販売しております。
お弁当のテイクアウトと一緒にいかがですか!?

☆小松菜ヨーグルト ☆レンコンビタミン ☆甘酒きな粉 3種類をご用意！



今週の **花** 言葉

グロリオサ	栄光
ビバーナム	誓い
ヒペリカム	きらめき



松田院長からあなたへ 耳より情報

■「甘いものは別腹」のメカニズム The gut-brain axis mediates sugar preference

Hwei-Ee Tan, et.al: Nature volume 580, pages 511–516(2020)

もう食べれない！と話していたのに「甘いものは別腹」と言ってデザートをオーダーする女子（男子にも一部存在する）は少なくない印象があります（笑）今回、「甘いものは別腹」のメカニズムがあの一流ジャーナル Nature に掲載されたので紹介します。

■腸管から脳に伝わるシグナル！

人間はもちろん、動物にとって砂糖は基本的なエネルギーの源です。そのため、ほとんどの種では砂糖を嗜好する脳回路があるそうです。つまり、ヒトでは栄養的な必要性からではなく、脳内報酬系が砂糖の消費を促すことが、砂糖の過消費、そして肥満につながっているとされています。では甘みはどこで感じるのでしょうか。甘味は舌や口蓋上皮に存在する特異的な甘味受容細胞によって検出されます。この甘味受容細胞からシグナルは脳に伝達されます。ところが、甘味受容体を欠損していても、砂糖への嗜好は見られることがわかりました。この論文で腸管から脳に伝わるシグナルが砂糖への嗜好性を制御していることが明らかになりました。

■腸管の神経末端が脳の一部を活性化する！

砂糖摂取に伴って脳の孤束核の背側核 (cNST) というところが活性化されるそうです。腸管の神経末端が迷走神経の活性化を介して cNST を活性化するという gut-to-brain circuit が砂糖の過剰摂取へとつながる嗜好性を誘導することが示されました。

★院長よりメッセージ

「甘いものは別腹」にもしっかりとメカニズムがあったんですね。逆にこの経路をブロックするとやせることができるのでしょうか。とても興味深いですね♪

ストレスは本当に悪者？！

ストレスという言葉は、ネガティブなイメージが一人歩きしがちですが、適度なストレス刺激は私たちの自律神経の交感神経系（活動的になる作用）を整え、活性化し体の抵抗力をつけるように働きます。ストレスにはそんなポジティブな面もあるのです。

ストレス解消には、自分の好きな趣味を見つけ余暇を楽しむことが一番と一般的には言われています。趣味を持つことは、心と体に適度な刺激を与えてくれるのです。ただ、過度なストレスを感じる時は十分な睡眠時間を確保するなど、しっかり休養を取ることも大切です。

私自身はスキーや登山、旅行や映画鑑賞、家族や友人とのおしゃべりや食事、遊び、料理、歌を唄う、ペットと戯れるなど幸いにもやりたいことで溢れています。おかげさまで、心も体も健やかに保てていると感じています。

ストレスの解消法には個人差があり、いくつかのタイプがあるそうです。

休息型・・・リラックス、眠る、休養を取ることで心と体の疲れを癒す方法。

例) ゆっくり入浴・読書。好きな音楽を聴く。自然の中でくつろぐ、ぼーっとする。など

運動型・・・緊張状態によって過剰に分泌されたアドレナリンを、筋肉活動で消費する方法。
全身運動で継続しやすい運動。

親交型・・・人に相談、人と談笑する方法。相談相手のある人とない人では、受けるストレスの程度に差が出る。笑う機会が増えることで免疫力もアップ！

例) 家族の団らん、友人（彼氏・彼女）とのおしゃべりや遊び、同僚との食事や飲み会など

娯楽型・・・楽しみを追求することで解消する方法。

例) 美味しい食事や適度にお酒を楽しむ、ゲームやギャンブルをするなど

創作型・・・絵を描く、音楽を演奏する、ガーデニング、模型作りなど



転換型・・・不快な気分を転換する方法。

例) 旅行する、部屋の模様替えをする、動物とふれあう、歌を唄う、買い物するなど

あなたにとって、どんなストレス解消法が適切なのかは決められません。ほんの少しの時間でも上手にストレスを減して、心も体も健康的な生活を送りましょう