

脳機能の活性化を助ける!

栄養素② グルタミン酸



もう一つの栄養素はグルタミン酸です。グルタミン酸は、体内で合成することができる非必須アミノ酸ですが、食品からも摂りたい成分で、とくに昆布の旨味成分として知られています。体内では、脳内での含量が高く、神経伝達物質として、情報の神経伝達に関与しています。

グルタミン酸の働き

① アンモニアの解毒作用・利尿効果

アンモニアが体内に入ると、脳の機能を妨げますが、グルタミン酸は、そのアンモニアと結合して、グルタミンに変わり、アンモニアを無毒化します。同時にグルタミン酸には、尿の排出を促進する作用があり、アンモニアを体外に排出します。

② GABAを作る

グルタミン酸は、GABA【γ-アミノ酪酸 (Gamma Amino Butyric Acid) の略語】という成分を作り出します。GABAは、脳の興奮を抑えてくれる神経伝達物質で、緊張やストレスを和らげる働きがあるとされています。



GABA入りチョコレートもあるわね!

③ 脳を活性化する

グルタミン酸は、興奮系の神経伝達物質として働き、脳機能を活性化させるため、認知症の予防効果や記憶力や学習能力を高くするとされています。

実際はGABAそのものを摂っても、脳まで取り込むことができないといわれています。ただ血圧抑制効果は多くで認められています。



グルタミン酸を多く含む食品

グルタミン酸は肉、魚、大豆製品や野菜など様々な食品に含まれます。水や熱に弱いので、生のままで食べられるものは、加熱しない方が効率よく摂れます。



- ひき肉、レバー、カレー、サワラ、卵、高野豆腐
- 大豆、枝豆、ピーナッツ、アーモンド、カシューナッツ
- マカロニ、チーズ、トマト、玉ねぎ、ブロッコリー
- アスパラガス、しいたけ、昆布



昆布の中では、羅臼昆布が最も多い

グルタミン酸の摂取目安量は定められていません。摂り過ぎると神経が高ぶり、眠れなくなったり、神経症、幻覚などの症状が出ることもあるといわれています。それぞれの食品を通常量を摂る分には問題ありません。

脳トレ問題 やってみよう!

① 異なるものを4つ見つけよう

33333333333333333333333333333333
333333333333333333333383333333333
33333333333333333333333333333333
33333333333333333333333333333333
33333333333333333333333333333333
33333333333333333333333333333333
33338333333333333333333333333333
33333333333333333333333333333333
33333333333333333333333333333383
33333333333333333333333333333333

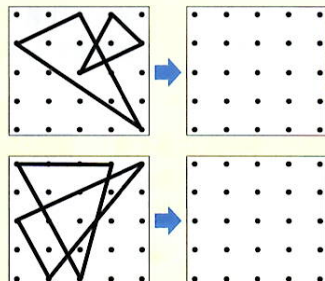
② 2つの都道府県名が隠れています。何でしょう。



③ 反対語を書きましょう。

- ①安全 \leftrightarrow
- ②海面 \leftrightarrow
- ③白昼 \leftrightarrow
- ④好転 \leftrightarrow

④ 左の図を右の枠に模写しましょう。



簡単レシピ



豆腐とトマトの塩昆布サラダ

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 … 1/2丁 ●ごま油 … 大さじ1/2
- ミニトマト … 6個 ●塩昆布 … 大さじ1
- 大葉 … 6枚 ●鰹節 … 大さじ1強

作り方

- ① 木綿豆腐は、水切りのため、二重にしたキッチンペーパーで包み、レンジ500Wで約1分加熱する。
- ② 木綿豆腐は、1cmの角切り、ミニトマトは半分に切り、大葉は手で適当な大きさにちぎる。
- ③ ボウルに②を入れてごま油、塩昆布と鰹節を入れて軽く混ぜ、5~10分程度冷蔵庫に入れて、味をなじませる。

※解答は、表面の下にあります。

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。