

記憶力や集中力を高める?! 栄養素

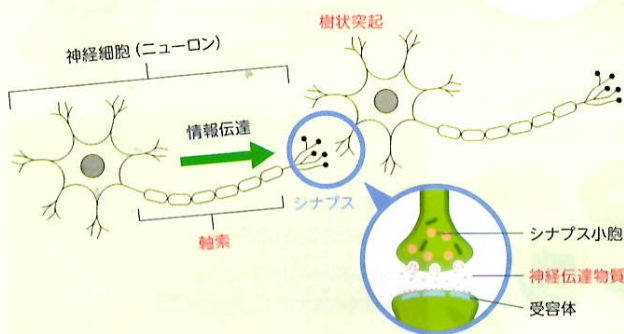
「あの人の名前だったっけ?」「何を取りに来たんだっけ?」「あれよ、あれ」といった会話が多くなり、記憶力の衰えを気にされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

これは、記憶に関わる神経伝達物質の機能や分泌の低下が一つの要因で、年齢だけでなくストレスや疲労等によっても低下するとされています。そしてこれらは、食事と無関係ではありません。

今回は神経伝達物質の点から、記憶力や集中力を高める栄養素を2つご紹介します。



記憶力の衰えに関係しているとされる 神経伝達物質って?



脳内には、ニューロンといわれる神経細胞があり、情報を受け取って電気信号に変えて、次の神経細胞に伝える働きをしています。情報を送り出す突起は軸索、情報を受け取る突起は樹状突起と呼ばれ、この軸索と樹状突起の接続している部位をシナプスといいます。このシナプスには小さな隙間があるため、神経伝達物質を放出し、受容体と結合して神経細胞に伝わり、次々と情報が伝達されたり、記憶として留めたりします。

この神経伝達物質は、約50種あり、その中で食事の影響を受ける可能性があるのは、セロトニン(精神を安定させる)、ドーパミン(快楽や達成感をもたらす)、ノルアドレナリン(交感神経が高まる)、アセチルコリン(記憶や学習に関わる)などがあります。

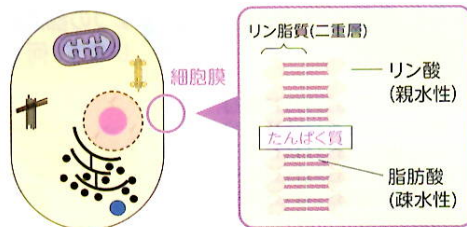
アセチルコリンの原料である「コリン」を摂取していると、神経伝達が盛んになり、記憶力が高まるとされています。



脳細胞にも大切!

栄養素① レシチン

私たちの体には約60兆個の細胞があります。これを包む細胞膜の主成分は「リン脂質(リンを含む脂質)」で、二重の層からなります。リン脂質の一つであるホスファチジルコリンには、アセチルコリンの原料である「コリン」が含まれます。リン脂質は数種類あり、総称して「レシチン」といいます。



コリン



僕はアセチルコリンの原料だけど、僕自身が脳の記憶形成を助ける働きがあるといわれているんだ!

近年の研究では、アルツハイマー型認知症の方は、アセチルコリンの量が減少、または機能低下していることがわかっています。



レシチンの働き

- 神経伝達物質の合成に関与し、記憶力・集中力を高める
- 脂質の代謝を促進する物質を生成し、肥満を予防する
- コレステロールの血管壁への沈着を防止し、動脈硬化を予防する
- 肝臓のコレステロール等の脂肪を分解、再合成して、脂肪肝を予防する

レシチンの種類

レシチンは主に大豆(大豆製品も含む)や卵黄に多く含まれます。大豆レシチンは、必須脂肪酸(体内で合成されないため、食品から摂取する必要がある脂肪酸)が多く、コレステロールを含んでいません。卵黄レシチンは、大豆レシチンより、コリンを含むホスファチジルコリンの量が多いですが、コレステロールが高い食品でもあるため、摂り過ぎに気をつけましょう。またサプリメントや健康食品から摂取する際は、表記されている1日あたりの摂取量を必ず守りましょう。



日本では、レシチンやコリンの目安量は定められていませんが、アメリカでは、コリンの1日の適正摂取量が定められています。(成人男性550mg,女性425mg)

コリンが多い食品は、100gあたり牛レバー(418mg)、鶏レバー(290mg)、卵(251mg)、ベーコン(125mg)、乾燥大豆(116mg)、豚肉(103mg)です。