

きよす食育レポート

第46号

清須市役所産業課

令和3年9月1日発行

腸と脳の相関関係？

テレビ等でおなじみの脳科学者・茂木健一郎先生の著書『生きがい』が、世界28か国で読まれています。この本の影響で、日本の食文化・食生活への関心が、世界中で高まっているそうです。

腸は「第2の脳」といわれ、私たちが健康な体を維持するための重要な役割を果たしていますが、最近「鬱」症状についても、腸の健康度が影響しているという研究が進んでいます。

腸内細菌のバランスが悪くなると、脳に悪影響を与え、それによって、さらに腸内環境が悪化していきます。そこで、腸内細菌にはどれくらいの種類があり、それぞれどのような働きをし、いい腸内菌の繁殖方法等に関する研究が、活発に行われているのです。

腸は、栄養素を分解して吸収したり、体の調子を整える免疫系の作用があったりするのですが、実はある機能が脳よりも優れていることを知っていますか？

それは「騙されない機能」です。腸は送られてきた食べ物に忠実な反応を示します。

しかし、脳は騙される場合があります。例を挙げましょう。人間は「おいしい」と感じた時、次のようなパターンに分けて、その情報を処理します。

- ① 生理的な欲求が満たされるおいしさ（例：暑い時の冷たい水の一杯！）
- ② 食文化に合致したおいしさ（例：いつも食べ慣れている味を感じたとき）
- ③ 情報がリードするおいしさ（例：例えば、おいしいと評判のケーキ屋さんに並んで買った時）
- ④ やみつきの刺激がおいしい（例：唐辛子の辛さ）等

まさに③は、人間ならではの情報処理といえるでしょう。「きっとおいしいに違いない」という情報が先入観となって、脳は実際のおいしさよりも「おいしい」と判断してしまうのです。これが「騙される」メカニズムですが、この「おいしい」と思う脳の働きは、唾液中の免疫グロブリンAを増加させることで、免疫機能を高めてくれます。今のようなコロナ禍にあって、なくてはならない物質です。

日本の多様な食文化は、腸を元気にする「安全基地」だと言われています。多彩な食材を使い、さまざまな調理方法や味付けを心掛けるとともに、食べ過ぎないように腹八分目で留めることも大切です。

茂木先生によると、先進的な脳科学研究の中には「脳腸相関」として、腸に注目したものもあるようで、腸が脳に指令を出しているとも言われています。

今年も新米がとれる秋を迎えます。いろいろな食材を工夫して調理し、腸を元気にする「おうちご飯」を楽しんでみてください。

