

8つの

脳を健康にする



# ブレインフーズを 摂ろう！

脳は、体の動きや記憶・思考など、  
生命活動を維持する全ての機能を司っています。

この大切な脳の働きを向上させる食べ物を  
「ブレインフーズ」と呼びます。

脳を健康にし、キリッと冴えた生活を送るためにも、  
ブレインフーズを摂りましょう！



脳を健康にする

01

ブレインフーズ

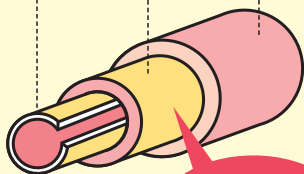
## エラスチン

血管にはエラスチンが多く存在し、その柔らかさを保っています。特に大動脈は常に心臓より拍出される血圧を受けており、弾性線維の弾力性・伸縮性が重要です。

身体だけでなく、脳にも無数の血管がありますが、加齢とともにエラスチンが不足し徐々に硬くなってしまう。血管が硬くなると、脳血流が低下するため一時的な記憶力の低下などを引き起こします。エラスチンを摂ることで、血管のしなやかさ、柔軟性を保ち記憶の維持に役立ちます。

### 血管の構造

内膜 中膜 外膜



エラスチンが多く存在

脳を健康にする

02

# 脳

は、大脳、小脳、脳幹からなり、全重量の約八割を大脳が占めています。大脳はその表面を大脳皮質が覆い、内部には大脳髄質があります。

大脳は、体のすみずみから送られる情報を受け取り、判断し、体の各部に命令を与える、人体の総司令室のような役割を果たしています。

フレインフード

## 葉酸

葉酸は、ビタミンB群の一つで、たんぱく質や細胞の新生に必要な核酸の合成にはたります。また、ビタミンB<sub>12</sub>とともに新しい赤血球を正常に作り出すためにも必要不可欠で「造血のビタミン」とも呼ばれています。

01 02 03

キリッと冴えた生活に！

エラスチン  
・  
葉酸  
・  
イチョウ葉は  
脳全体に

脳を健康にする

03

フレインフード

## イチョウ葉

イチョウ葉には、フラボノイド類や特有成分のテルペンラクトンが含まれます。血管を拡張したり血栓を予防することでしなやかな血管を作り、脳の血流を整えることで記憶を維持するといわれています。

脳機能が活性化！

血流改善

① 血管を詰まりにくくする  
血小板活性化因子の働きを抑えることで血栓を作りにくくする。

② 血管を拡張する  
血管拡張因子の働きを守り、血管を拡張させる。

抗酸化作用

③ 血液をサラサラにする  
しなやかな血管をつくり、血流をスムーズにする。

# 莫

大なる量の情報を伝達し、処理する  
必要のある大脳皮質には、ニュー

ロン（神経細胞）がびっしりと詰め込まれており、情報はニューロンからニューロンへと伝えられる仕組みになっています。また、ニューロンは、ニューロン本体の「細胞体」から細長い突起が何本も出ており、この突起を使って他のニューロンと接続し、情報を電気信号に変えてやりとりしています。

## 04

### フレインフード

## DHA

ニューロンの突起の先端部分である樹状突起にはDHAが含まれており、DHAが不足すると情報の伝達がつまづいていなくなります。

また、ニューロンの膜を柔らかくして脳の機能を正常に保つ効果があるといわれています。

ニューロン  
(神経細胞)

樹状突起

軸索

ニューロンの突起には、信号の送り手となる「軸索」と信号の受け手となる「樹状突起」の二種類があります。軸索は1つのニューロンに1本しかありません。

## 04

## 05

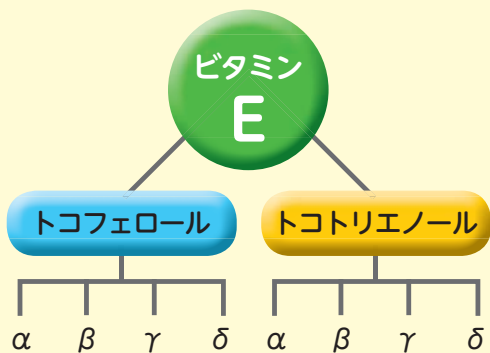
## 06

# 05

### フレインフード

## トコトリエノール

ビタミンEの一種で活性酸素の発生を抑える働きがあります。ビタミンEにはトコフェロールとトコトリエノールがあり、それぞれα体、β体、γ体、δ体の4種類があります。トコフェロールよりトコトリエノールの方が抗酸化力が強いとされています。従来のビタミンE（αトコフェロール）の10倍の抗酸化力があるので、活性酸素から細胞膜を守り柔軟性を高めています。



脳を健康にする

06

フレインフード

### 核酸

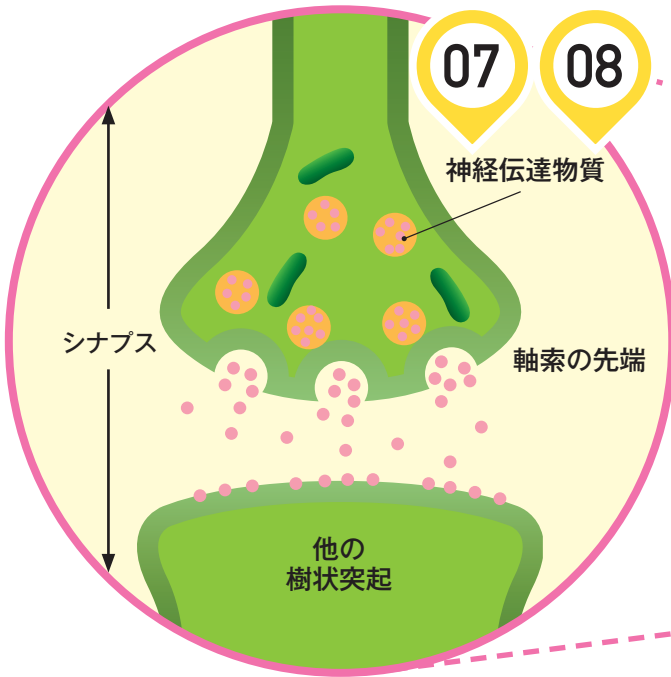
海馬の中にある神経細胞である「顆粒細胞」以外の神経細胞は、体のほかの細胞と異なり増殖することはありません。

つまり、今ある神経細胞を減らさないことが重要です。核酸はこれらの神経細胞の減少を抑制しています。

細

胞体から出た一本の軸索は、時に枝分かれしながら他のニューロンの樹状突起につながります。

このつなぎ目を「シナプス」と呼び、神経伝達物質をやり取りすることで、情報をすみずみまで伝えていきます。



07

08

脳を健康にする

08

フレインフード

### 本ワサビ

本ワサビの根茎や根に含まれる「6-MSTC」は、樹状突起の伸長促進の働きや神経伝達物質「ドーパミン」の産生を促進するといわれています。

脳を健康にする

07

フレインフード

### レシチン

細胞膜などの生体膜や、脳・神経組織の構成に欠かせない成分。また神経伝達物質の一つである「アセチルコリン」の材料にもなります。