

幸せで血サラサラ 腸内はお花畑に



ドーパミン受容体の量が①より多いことがわかる。ドーパミン受容体の量を「満足できない脳」に変えてくれるのだ。

ドーパミン受容体には、動物性脂肪への欲求を抑える働きがあることもわかった。動物性脂肪を好み、肥満状態になったマウスに玄米の粉末を混ぜたエサを与えたところ、時間の経過とともにマウスは高動物性脂肪のエサを好まなくなつたという。メタボリックシンドロームの男性を対象にした臨床試験でも、玄米食を続けることで、ジャンクフードやファストフードを敬遠するようになる効果が実証された。

「玄米は抗メタボ食だと言えるでしょう」(益崎教授)

最新研究で読み解く米の健康効果

世の中、糖質制限が空前のブーム。米はすっかり悪者扱いだ。だが最新の研究で、米が体に与える「よい影響」が次々にわかってきた。

編集部 川口 稔

益崎裕章さん「55」 琉球大学大学院教授

玄米が生む幸せと満足 あなたの「脳」が変わる

「コメ、特に玄米を食べると。幸せ。をしっかりと感じられるようになります」

こう話すのは、琉球大学大学院の益崎裕章教授だ。益崎教授は、精米前の米ぬかに含まれるアーオリザノールという物質に着目した。アーオリザノールは、自然由来の食品ではほぼ米ぬかだけに含まれるという。このアーオリザノールが、脳に影響を与えていることがわかった。

満足や喜びといった感情は、ドーパミンという神経伝達物質が担っている。人に褒められた

り、何かに感動したりすると、ドーパミンが分泌される。そのドーパミンが受容体と呼ばれる受け手と結びつくことで、脳は幸せを感じるのだ。

しかし、日常的にラードなどの動物性脂肪やアルコール、たばこを過剰摂取していると、このドーパミン受容体が減ってしまします。喜びを届けるドーパミンがたくさん出ても、それを受け取れないから、脳にとっては不満足な状態が続くのです。

日頃から、満足できないと感じている人は、もしかしたら

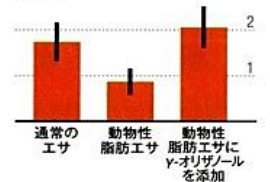
こんなところに原因があるのかもしれない。

益崎教授らの研究によって、玄米に多く含まれるアーオリザノールがドーパミン受容体を増やすことがわかった。左のグラフは、マウスを3グループに分



ますだき・ひろあき / 医学研究科内分代謝・生理学講座・膠原病内科学講座・膠原病院内科学講座・血液・腫瘍学教授。付属病院の栄養管理部長、総合診療センター長などを兼務

マウスの線条体におけるドーパミン受容体 [D2R/β-actin] の量



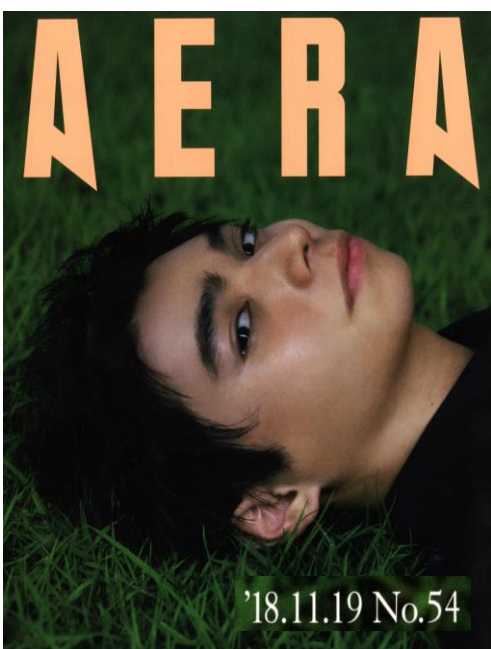
け、それぞれに①通常のエサ、②動物性脂肪が多く含まれたエサ、③動物性脂肪が多く含まれたエサにアーオリザノールを混ぜたもの——の3種類を与え、ドーパミン受容体の量を調べたものだ。

基準となる①のグループと比べ、②はドーパミン受容体の量が大きく減っている。一方、②と同じエサにアーオリザノールを加えた③のグループは、ドー

パミン受容体の量が①より多いことがわかる。ドーパミン受容体の量を「満足できない脳」に変えてくれるのだ。

ドーパミン受容体には、動物性脂肪への欲求を抑える働きがあることもわかった。動物性脂肪を好み、肥満状態になったマウスに玄米の粉末を混ぜたエサを与えたところ、時間の経過とともにマウスは高動物性脂肪のエサを好まなくなつたという。メタボリックシンドロームの男性を対象にした臨床試験でも、玄米食を続けることで、ジャンクフードやファストフードを敬遠するようになる効果が実証された。

「玄米は抗メタボ食だと言えるでしょう」(益崎教授)



'18.11.19 No.54