

### 発芽玄米ともの忘れについてのご報告

もの忘れの原因は加齢だけじゃなかった！  
寒くなると“もの忘れ”が多くなる！？

**“もの忘れ”が多い人必見！もの忘れが多い人に不足しがちな栄養素 5 選！  
実はあの GABA がもの忘れにも有効だった！？**

寒さが徐々に増していく、季節の変わり目が 11 月です。何かとからだに不具合をきたしやすいタイミングで、夏場まではいつも元気なのに、10 月、11 月あたりでなぜか体調を崩してしまった経験がある人も多いのではないのでしょうか。

また、体調不良だけではなく、この季節に起きがちなのが「もの忘れ」。寒さによって血流がいつもより悪くなってしまふのか、他の季節に比べてどうしても「もの忘れ」が多くなってしまいがちだと言われています。「もの忘れ」対策がいつも以上に必要になってくるこれからの季節。本資料では「もの忘れ」のそもそもの原因と防止するための手段を、特に「食」にフォーカスして高機能米に詳しい管理栄養士の柴田真希先生にインタビューしました。毎日のご飯で気軽に対策できる発芽玄米をご紹介します。

#### ■ 偏った食生活と「もの忘れ」の関係

もの忘れの原因は、

- ① 脳の老化
- ② 偏った食生活
- ③ 睡眠不足
- ④ ストレス
- ⑤ 病気

の 5 つと言われています。この中でも特に、今回は食生活の点から、原因を深く見てみましょう。

もの忘れと密接な関係があると言われているのが、日本人の食の欧米化です。もともと日本人は、お米を中心に肉・魚・野菜をバランスよく食べる食生活を送っていました。ところが近年ではインスタント食品やファストフードを食べる機会が増えたため、食生活が偏ってしまい、摂取できる栄養についても偏りが。脂質や飽和脂肪酸、コレステロールなどの過剰摂取ばかりが進んでしまっています。一方でもともと日本人がよく食べていたマグロやサバ、ブリなどの青魚があまり食べられなくなってしまいました。これにより脳の働きをよくする DHA や EPA があまりとられなくなってきており、結果としてももの忘れが増えてきていると考えられています。

更にお米が食べられなくなってきていることによっても弊害が。脳のエネルギー源である炭水化物の摂取量が減ってしまっていることも、もの忘れが多くなる原因の一つとして考えられます。

このように食事の偏りやお米離れは、脳の栄養不足に繋がってしまっており、結果としてももの忘れが起きやすくなっています。

柴田先生も、物忘れが起きやすい人として

- ① 精神的ストレスを抱えている人
- ② 働きすぎな人
- ③ 寝不足の人

をあげています。「こういった方は、自律神経が乱れることで、もの忘れをしやすくなります。また栄養バランスが乱れがちな人も脳に十分栄養が行き届かなかったり、神経伝達物質の生合成やはたらきがうまくいかなかったりします。また加齢に伴い、記憶力は低下するので、物忘れが起きやすくなるとも言えます」とのことです。ライフスタイルが乱れがちな人や、ストレスを強く抱えている人は特に注意が必要です。

## ■もの忘れが多い人に不足しがちな栄養素 5 選！

脳のエネルギー源ともいべき炭水化物の不足は、特にもの忘れにつながってしまいがちですが、他にも不足してしまうことでのもの忘れの原因になると言われている栄養素が、以下の 5 つです。

- ① ビタミン E   ② ビタミン B6   ③ ビタミン B12   ④ DHA   ⑤ GABA(ギャバ)

### ビタミン E

血管の健康を保ち、毛細血管の血流を良くし、不足してしまうと脳の血流の悪化を招いてしまうため、もの忘れに繋がります。アーモンドや発芽玄米に多く含まれます。

### ビタミン B6

脳の神経細胞の間で情報の橋渡しをしている物質で、神経伝達物質の合成を促進する作用があります。唐辛子やマグロに多く含まれます。

### ビタミン B12

脳のビタミンと呼ばれ、脳からの指令を伝える神経を正常に保つ役割を持っています。不足してしまうと、脳からの指令が適切に各部に行き渡りません。しじみや海苔に多く含まれます。

### DHA

青魚などに多く含まれており、肉中心の食生活の方が不足しがちな成分です。不足すると記憶力の低下に繋がるため、もの忘れに直結している栄養素と考えられています。

### GABA(ギャバ)

トマトや発芽玄米に含まれ、気持ちを落ち着かせる「抗ストレス作用」があります。脳に存在する抑制系の神経伝達物質として、ストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせる働きをしています。GABA が不足してしまうと脳細胞がストレスと戦うことができず、破壊されてしまうリスクがあり、「もの忘れ」につながると言われています。またストレスが溜まりイライラしてしまっている状態自体も「もの忘れ」につながるとも考えられています。

ストレスについて柴田先生も物忘れにつながる可能性があるかと語っており、「人間は多少なりストレスを感じながら生活しています。（舞台上に立つ、みんなの前で発表する・・・などは良いストレス。しかも短期的。対人関係でのイライラなどはわるいストレスで長く続くと良くありません。）このようなストレス状態にいると、集中力が落ちやすく、記憶力や理解力も落ちるのでもの忘れがおきやすいです。強いストレス状態が続くと、状況が悪化します。イライラしている時に何か言われても覚えていなかったり本番前の緊張している時に何か言われても覚えていなかったりするはそのためです。」とのこと。

また炭水化物の不足による脳のエネルギー不足には柴田先生も警鐘を鳴らしており、「ビタミン E や GABA といった栄養素もちろん重要です。また脳は、ブドウ糖を唯一のエネルギーとします。最近では糖質オフダイエットが流行っていますが、体内で炭水化物が不足すると脳に十分なエネルギーが取り込まれないので

もの忘れが増える原因となります。炭水化物の中でもお砂糖や果物などの単糖類・二糖類よりはゆっくりと吸収されていく多糖類がおすすです。スイーツやジュースではなく、ごはん・パスタ・パン・麺類などを摂りましょう。」とコメント。

炭水化物以外にも、もの忘れを防止するためには様々な成分が必要です。特に GABA(ギャバ)に関しては、ストレスを緩和させる効果と脳細胞の破壊を抑制する効果もあり、もの忘れ対策に有効かもしれません。ストレスのかかる受験やプレゼンでパフォーマンスを発揮するためには GABA を効率的に摂取することが効果的かもしれません。

GABAについては柴田先生も、次のように語っています。「GABAは興奮した神経を落ち着かせたり、ストレスをやわらげたりリラックスさせるなど抑制性の神経伝達物質としてはたります。ストレスがあると、もの忘れの原因になりますので、GABAをとる事は対策になると考えられます。」

### ■「もの忘れ対策」に有効な食べ物とは？

先にあげた「もの忘れが多い人に不足しがちな栄養素 5 選」は、現代人が普通に食生活を送ってしまうとどうしても不足しがちな栄養素ばかり。例えばDHAは青魚などに多く含まれますが、肉食が中心となっている現代の人はどうしてもなかなか摂取できていません。またGABA(ギャバ)も、一時ブームにはなったものの、含有されている食べ物の種類が非常に限られています。

こうした中で、最近注目を集めているのが「発芽玄米」です。栄養価はあるものの食べづらいという意見も多い玄米に対して、わずかに発芽することでぬか層がやわらかくなり、栄養や甘み成分、うまみ成分が増えたものが発芽玄米です。おいしさや食べやすさはもちろん、たくさんの栄養がしっかり摂れるのが大きな魅力です。特に注目すべきはGABA(ギャバ)やビタミンEが豊富に含まれている点。日頃の食生活で「もの忘れ」に対抗できる、数少ない食品と言えます。

柴田先生も発芽玄米には太鼓判を押しており、「(発芽玄米は)GABAが多く含まれているので有効です。血圧と神経の調整作用をするGABAは脳内の血流を良くし、酸素供給量を増やしたり、脳細胞の代謝機能を高める働きがあります。故に、脳細胞の活性化の他、血栓症・高血圧・肝臓・腎臓の機能改善・肥満防止などの効果があると言われています。また、白米に比べて良く噛むことができるので、噛むことで脳の活性化にもつながります。」と、栄養面・食感の両面から、物忘れ対策に適した食べ物とのこと。

GABAが多く含まれる発芽玄米の食べ方については、「GABAの受容体は脳だけではなく、腸にもあると言われています。どんなにGABAが含まれている食べ物を食べても、腸できちんと消化・吸収されなければ栄養素として働くことができません。玄米から発芽玄米にすることによって、GABAの量が増えるだけでなく、発芽処理によって、玄米中では吸収されにくかった栄養素の吸収も良くなります。きちんと浸水させてから炊くこと。良く噛んで食べること(早食いを避ける)。などがGABAの吸収率をあげてくれると考えられます。」と柴田先生とアドバイスしています。

### ■おいしくもの忘れ防止！絶品発芽玄米レシピ

発芽玄米といえば、ファンケルの「発芽米」。発芽玄米のトップブランドで、発芽玄米市場売上 No.1 です。

※株式会社富士経済「2015年食品マーケティング便覧」(2013年実績調べ)

ファンケルの「発芽米」は、なんとGABA(ギャバ)とビタミンEが白米の約10倍も含まれているので「もの忘れ」防止におすすめです。しかも、いつもの白米に「発芽米」を混ぜて炊くだけなので、手軽な点もうれしいですね。

・ファンケル「発芽米」こだわりページ

<http://www.fancl.co.jp/genmai/kodawari/>

「発芽米」の魅力を一人数多くの人に気軽に知ってもらうべく、ファンケルは総勢1,000名様にに向けたモニターキャンペーンも実施中。クックパッドへのレシピ投稿もしくは、「発芽米」を食べた感想をSNSに投稿できる方であれば、どなたでもご応募頂けます。応募は2015年11月23日(月)まで。

・1000名モニター募集ページ

<PC> [http://www.fancl.co.jp/genmai/1511\\_monitor/index.html](http://www.fancl.co.jp/genmai/1511_monitor/index.html)

<SP> [http://www.fancl.co.jp/genmai/1511\\_monitor/index\\_sp.html](http://www.fancl.co.jp/genmai/1511_monitor/index_sp.html)

■協力：管理栄養士 柴田 真希



【柴田 真希】管理栄養士

(株)エミッシュ代表取締役。Love Table Labo.代表。1981年、東京生まれ。

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。27年間悩み続けた便秘を3日で治した「雑穀」や「米食の素晴らしさ」を広めるべく、雑穀のブランド「美穀小町」を立ち上げる。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーのコンサルティングや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。

著書に「私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました。」「ココナッツオイル使いこなし事典」（ともに世界文化社）、「はじめての酵素玄米」（キラジェンヌ）、「スーパーミルク健康法」（小学館）、「やっぱり、塩レモン！魔法の調味料で作る絶品レシピ」（河出書房新社）、「しっかりごはんシンプルおかず「おなかやせ定食」（主婦の友社）、「女子栄養大学の雑穀レシピ」（PHP出版）、「簡単！美腸レシピ」（エイムック）など。

本リリースに関してのお問い合わせ先

株式会社 CCPR 担当：井澤

TEL：03-5459-0297 FAX：03-5428-4647

MOBILE：080-6857-5189 MAIL：[izawa@ccpr.jp](mailto:izawa@ccpr.jp)