

# 食べ物心理学

ロータスホメオパシーセンター

あなたの昨日食べたものは？

- 朝

- 昼

- 夜

# あなたの食への想い

- 好きな食べ物は？
- 嫌いな食べ物は？
- 毎日食べたい物は？
- アレルギーなどがある食べ物は？

あなたの理想だと思える食生活は？

# 現在の腸に関するリサーチ状況



# GAPSとは？

- G : Gut 胃腸
- A: and と
- P: Psychology 心理
- S: Syndrome 症候群



腸と心の症候群

# GAPSとは

- 腸と脳の機能のつながりをいう
- 精神病の優先席は、胃と腸の辺りにある  
とフランス人医師Phillipe Pinel  
(1745-1828)が言う

# GAPSが招く疾患

- 発達障害と学習障害
- 情緒不安定
- 自閉症
- アスペルガー症候群（ASD）
- 多動症（ADD、またはADHD）
- 統合運動障害、強迫症候群
- 鬱病、双極性障害、統合失調症など

- アレルギー、喘息、アトピーなどの皮膚炎
- 摂食障害
- 癩癧
- あらゆる免疫不全系の病気など

- 腸内の微生物群が免疫反応を調整する  
キーの役割を果たす
- 腸内の微生物群を作ることが、精神的にも身体的にも健康と病気の違いを作る

# 腸内細菌の働き

- 腸内細菌は、神経化学物質を作り、脳はそれを精神同様（記憶、学び、機嫌など）、身体的にも調整するために使っている。
- 精神面でのストレスは、腸内の微生物のバランスを崩し、病原体となるバクテリア（細菌）を増やして、病気に罹りやすくして、不機嫌にする可能性もある

## 腸内細菌のバランスを整える

- 砂糖を制限すること
- 発酵食品を食べること
- 生菌を摂ること



気持ちを安定をさせてくれる

# ENS (腸管神経系)

- 迷走神経が腸から脳に情報を送る
- 腸管神経系は、脳から独立して消化と胃腸の動きをコントロールしている
- 胃腸の神経は、私の感情に実質的に影響を及ぼしている⇨
- ある人は、ストレスから食べたくなり、ある人は食欲が低下する

- 腸管神経系が**第二の脳**と言われる

# 鬱とセロトニンの関係

- 鬱の治療薬といえば、**SSRI**
- **SSRI** = 選択的セロトニン再取り込み阻害薬



- うつ病では脳内のセロトニンなどの量が少なくなっている
- 本薬は一度放出されたセロトニンの細胞内への回収（再取り込み）を阻害することで脳内のセロトニン量を増やし抗うつ作用をあらわす

- 体のセロトニン受容体の95%が腸にある
- この種類の薬は、胃腸に副作用を引き起こす
- 過敏性大腸症候群として知られる症状は、腸内のセロトニンが多すぎることから起こる

- ハッピー神経伝達物質のセロトニンの総供給の95%を腸内細菌が製造している

# 腸内細菌とセロトニンとドーパミンの関係

- 腸内細菌は、「ハッピー」神経伝達物質であるセロトニンの必要量の95%を生産！

# セロトニンはどこから来るの？

- 腸の蠕動運動（便秘とうつの相関関係）
- 食べること/食欲の規則化
- ある一定の食べ物
- セックス
- 緊張
- 睡眠（メラトニンへの変換を通して）

- 腸管内菌叢の正しい  
バランスが精神にも  
感情にも身体的にも  
健康に必須のもので  
ある



# ドーパミンは調整のかなめ

- 喜び
- 報酬
- 目新しさを求める
- 依存
- 学習
- 恐怖、笑い、攻撃
- 上品な/几帳面な動き

# 脳の役割

- 大脳基底部が習慣形成をコントロールし、ドーパミンが前頭皮質につながり大脳辺縁系（感情や情緒、自律神経などを司る部分）にも関わる
- これが、中毒（依存）の罠にひっかかったり、スリルを求めたり、感情的に食事をしたり、より良い判断ができるにも関わらず、他のことに耽るようなことが起きる

# 腸の中の寄生虫

- 寄生虫の感染症



- 恐怖心の喪失
- 目新しさを求める
- 学習能力と記憶力の低下
- 性差がある

# 食の依存



- 食べ物と薬の使用は、ドーパミンが中脳辺縁系で放つ結果になり、その度合いは、食べ物と薬の使用の両方に関わってくる
- 高血糖の食事は、**中隔側坐核**を刺激して、薬物中毒と同じような状態になる

- 精製された炭水化物を多く摂る



血糖値を下げ、空腹感を増大し、食後4時間で脳に刺激が伝わり、次の食事へと向かう行動習慣に影響を与える

- 高脂肪と高炭水化物の食習慣



快感消失、性快感消失症、無快感症、失感情症、不安感、ストレス過敏

# 食物不耐性

- 非アレルギー性または免疫グロブリンGの食物不耐性は、ストレスホルモンであるアドレナリンやヒスタミン、セロトニンの分泌を経て依存性の神経伝達物質を真似た働きをする可能性がある

# 5つの不耐性を起こす食べ物

- 牛乳と乳製品
- グルテン（小麦、大麦、ライ麦、からす麦、ライ小麦）
- 大豆（みそ、豆腐、テンペ、豆乳）
- 砂糖
- イースト（ビール、パン）

- 不耐性反応は、食べ物への炎症反応を遅れとしてはっきり出る
- 子どもの場合は、行動に問題が出る
- 大人の場合は、痛みや疲労、イライラとして出る
- こういった反応は、食後1時間が出る場合もあれば、数日後のこともある

# 砂糖とコカインの関係

- 先進国において最も共通の依存性があり免疫グロブリンGの不耐性のあるものは**砂糖**である
- コカインよりも砂糖を好むことが多いの研究で示されている
- 砂糖は、より多くの砂糖を欲しがらせる

- 砂糖の消費は、脳の天然のオピオイド  
(麻薬様物質) の生産の引き金となる



砂糖の依存性をもたらすキーとなる

脳は、どうしてもオピオイドの分泌を誘発  
するために砂糖を常用するようになる。モ  
ルヒネやヘロインの常習性とは異なる

- 砂糖と麻薬への鋭敏化は、痛みの軽減、睡眠、期限や行動の変化などにおいて交錯している
- アルコール依存症の父親の子どもに多く見られたり、過食症、アルコール依存症、肥満症などでも強い相関関係が見られる

- 食べ物や薬の習慣性は、ドーパミンの受容体レベルを低下させる
- 消費が繰り返されると、ドーパミン値を上げ、耐性を発達させて、ドーパミン受容体の値は減る
- 同程度の喜びを感じるためにより行動しなければならなくなる
- 肥満患者の場合、低下しているドーパミン受容体のレベルが大脳皮質（論理性、常識）の働きの低下と関係していて、砂糖や薬の使用の依存性の高い消費がコントロールの低下をもたらす

# ドーパミンを減らすファクター

- 砂糖
- 慢性的ストレス
- 不適當な睡眠
- 甲状腺機能亢進
- 鉛、ヒ素、カドミウムの被害
- マグネシウム、鉄、亜鉛の不足
- ビタミンB3, B6,C,Dの不足

- 銅の過剰
- 遺伝的ドーパミン受容体の異常
- 慢性的オピオイド、アルコール、マリファナなど
- アドレナリン不十分
- パーキンソン病
- インフルエンザ
- エストロゲンの欠乏
- 成長ホルモンの欠乏

# ドーパミンの低下

- うつ
- 習慣性
- 過食、熱望
- 性欲の低下
- 集中力がなない
- 焦点（中心）の欠如
- 記憶力の低下

# チョコレート

- チョコレートは、魅力的なコンビネーションである**脂肪**、**砂糖**、**カカオ**を含んでいて、テオブロミン、フェニルエチルアミン、セロトニンを放出する

# カカオニブ

- チョコレートに使われるカカオ豆と同じカカオ豆が原料だが、カカオ豆を発酵させた後に焙煎して粗く粉碎したもので、チョコレートとは違い砂糖や添加物が入っておらず、加工もしていない

# カカオニブの効能

- 慢性的痛みの軽減
- 炎症の軽減
- リラックス効果
- 集中力、記憶力アップ
- アンチエイジング
- ダイエット効果
- 血流の正常化
- 便秘
- 美肌
- 貧血

# アナンダミド

- カフェインとチョコレートに含まれる
- アナンダはサンスクリット語で「至福」の意味
- 脳内麻薬物質の一つ、マリファナに含まれている物質と似ている
- ココアの摂りすぎは、発汗、震え、吐き気、食欲低下、ひどい頭痛の原因となるので注意

# 食事と行動の関係



# 砂糖への執着を改善しよう

- 身体的・心理的ストレスは、マグネシウムを使い尽くす
- エネルギーレベルが落ちた時、しばしば砂糖にたどり着く
- 高脂肪、高炭水化物の食事は、マグネシウムを自然と低下させ、マグネシウムの貯蔵を悪化させる

# マグネシウムを含む食物

- ケルプ
- ほうれん草
- チコリー
- ダンデライオン
- 青梗菜
- クレソン
- 蕎麦の実
- アーモンド
- カシューナッツ
- きび、あわ。ひえ

- ブラジルナッツ
- ピーカン
- 大豆
- 糖蜜
- 小麦胚芽
- ビーツの葉
- キャロブ (いなご豆、チョコレートのだ用)
- ひまわりの種
- 魚介類
- ラディッキオ (チコリーの栽培種)

# カフェイン

- 珈琲の最適な摂取量は？



- **2杯**
- カフェインは、セロトニンとノルアドレナリンを放出する
- カフェインは、ドーパミンとマグネシウムの値を下げる

# セロトニンと笑い

- セロトニンは、以下のことを助ける



睡眠の規則性

食欲

機嫌

心臓のリズム

運動

体温の規則性

痛みの感覚

セックス行動

- セロトニンのほとんどは、腸内菌叢によって作られ、胃腸の細胞を活性化する
- セロトニンは、**自然な幾つかの行動**で上昇する



- **笑い、愛、食事、反復行動（ガムをかむ、編み物、新しいことを学ぶ、練習、太陽の光、瞑想、ペットを撫でるなど）**

- 太陽の光は、セロトニンの生産を刺激しメラトニンを抑制する
- 日焼け止めなしで5～10分太陽に当たることが、一日置きに必要で、腕と脚と顔に当てる
- 1回20～30分、週5日の運動は鬱の薬であるSSRIsよりセロトニンを上昇させられる

# トリプトファン

- セロトニンは、アミノ酸のトリプトファンから合成して作られる
- トリプトファンの欠乏は、著しく脳内のセロトニンを減らし、一時的に気分を低下させる
- 伝統的な不眠を治す智恵は、



**ミルクと蜂蜜**

- トリプトファンの欠乏は、炭水化物への熱望と関係している

# オメガ3

- オメガ3脂肪酸は、脳内のセロトニンレベルを上昇させる働きがある
- 毎日1gのオメガ3脂肪酸を摂っている女性は、摂っていない女性と比べて鬱発症が半分になる

# 行動（振る舞い）と犯罪

- イギリス政府の研究では、貧しい食生活の子どもは、反社会的行動に結びつくという結果が出ている
- 若い囚人を調べると、ビタミンとミネラルとオメガ6の値が低く、彼らにサプリメントを与える前と与えている間と、与えた後を調べると、攻撃性などが、最大で35%落ちた

- オメガ3脂肪酸の欠乏は、行動に大きな影響を与えている
- マグネシウムと亜鉛の値が低い場合も多動行動、脳の不発達、認識機能障害が伴う

# 乳製品

- 乳糖不耐性が起きるのは、2歳以後
- 母乳の赤ちゃんは、人口ミルクだけの赤ちゃんより雑多な腸内細菌を持つ
- 母乳は免疫を押し上げ、幼児期まで保たせる
- 発達障害、セリアック病、統合失調症を患っている人の尿から高いカゾモルフィンが検出された

# 自閉症

- 自閉症の児童は、小麦と乳製品の依存がしばしば見られる
- 統合失調症や自閉症では、小麦や乳製品の消化が不完全である可能性
- 神経ペプチドが痛みを感じる力を減らしたり、スピーチや聴覚調整の邪魔をしたり、認知の機能に影響を与える

- 自閉症スペクトラムの子どもは、腸内菌共生バランス失調を一様に見せる
- 腸はクロストリジウム菌の高い値を示し、それが脳の発達に必要な体内の硫黄を使い尽くし、グルテン由来のオピオイド（麻薬様物質）は尿から日常的に検出される

- 自閉症児は、そうでない児童より食物免疫グロブリンG反応が高い

自分の食事の改善点は？

家族やクライアントさんに伝えたいことは？