

Q 「腸活」することで、うつ病が防げる？



腸内環境を整えることが、ストレスの緩和などにつながるかもしれません。

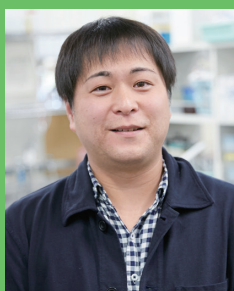


「腸活」はダイエットや便秘解消に有効なだけではない。

「腸活」という言葉を聞いたことがある方も多いのではないと思いますが、これは食生活の改善などにより腸内環境を整え、健康な身体づくりをめざすもの。このように、お腹の調子を整える＝身体的な調子をよくするという印象があるかと思いますが、実はそれだけではありません。腸内環境が変わると脳の状態も変わるという相関関係があるのです。一般的にストレスを感じるとお腹が痛くなるということがあるように、脳が何かしらの司令・刺激を出すことで一方的に腸などの臓器をコントロールしているイメージがあると思います。しかし、腸が病原菌に感染すると脳で不安感が増すなど、腸が脳へ何かしらの働きかけを行っている可能性があると考えられています。このことにより腸と脳の相関関係は、近年注目を集めています。

食生活の改善がストレスの緩和につながる。

腸内環境は食べるものによって変化するので、食事により腸内環境を整えることで、脳にも良い影響を与えることができるのではないかと考えています。このことから、どのような食品および成分を摂取すれば、ストレスが緩和されるようになるかなどを研究。具体的にはマウス(ネズミ)を用いて、人間社会のパワハラに近い環境を作り出し、その影響下にあるマウスに与える食事を変えることで、何がストレスの緩和に役立っているかを調査しています。こうした研究を続けることで、ストレスの緩和やうつ病などの精神疾患の予防に作用する栄養機能食品(事業者の責任において、科学的根拠にもとづいた機能性を表示した食品)を開発したいと考えています。そして、食べることで健康になれる社会を築いていきたいと思っています。



長澤 麻央 先生

Nagasawa Mao

修士課程に進むときに「お肉をたくさん食べる人はうつ病になるイメージがない」といった先入観から研究を開始。結果は仮定とまったく違いましたが、食生活の重要性を思い知らされたのと同時に、研究のおもしろさを実感。以来、研究職を続けています。

私の気分転換



自然の中での魚釣りがとても楽しい。

川でフライフィッシングなどの釣りを楽しんでいます。魚の種類やその日の水温などによって、どうすれば魚が釣れるか考え、釣りをすることがとてもおもしろいですね。また、自然とふれあうことでも気分転換になっています。