令和3年 8 月 31 日発行 積丹町役場住民福祉課

臓が<mark>脳</mark>の機能に作用する

痩せられないのは、あなたのせいじゃない!

やせたいのに「ついつい食べてしまう」「なかなか運動が続けられない」といった、

わかっちゃいるけどやめられない(できない)" 経験を、誰もが1度はしたことが

あるのではないでしょうか?

実はこれ、人の脳のしくみがそうなっているんだって、知っていましたか?



レプチンが効率づらくなった状態

●矛盾するプログラミング(視床下部)

食べすぎると、脳は体に対して「栄養は足りているから、 もう食べなくていいよ」という指示を出します(レプチンに よる満腹サイン)。

しかし、もともと狩猟民族だった私たち人間は、食べるた めには激しく動いて狩りをしなくてはならなかったため、

「食べなくていいよ」は、もう狩りをする必要がないので「動 かなくていいよ」といった指示に変換されるのです。

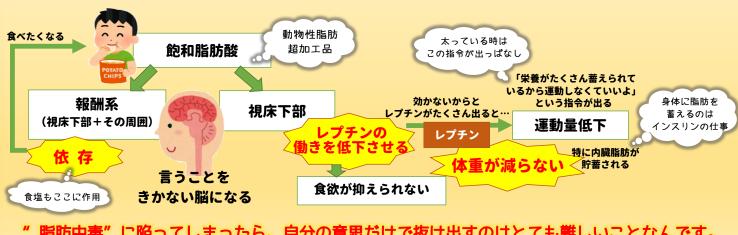
肥満の人は、このプログラミングによって運動をしたい欲 求を持ちづらくなってしまうのですね!

●脳の快楽中枢はこうして暴走する(報酬系)

動物性脂肪や超加工品に多く含まれる飽和脂肪酸は、 脳の快楽中枢(報酬系)を刺激し、ドーパミン(幸せホ ルモン)を放出させます。脳はさらなる幸せな刺激を求 めて、「もっと食べたい!」という要求をします。(脂肪 中毒)

脂肪の依存性はとても強く、たばこや薬物が1週間な のに対し、倍の2週間続くと言われています。

このしくみは、レプチンの働きが弱まっている状態に 輪をかけて、悪循環を引き起こしてしまうのです。



"脂肪中毒"に陥ってしまったら、自分の意思だけで抜け出すのはとても難しいことなんです。

战 飽和脂肪酸の多い食品は?裏面へ!

飽和脂肪酸のとりすぎは脳を攪乱する

太りやすい体質へ!!

