



# むびようニュース

そろそろ黄砂がくる季節になります。板藍根で予防しましょう！

## 鬱にならない心と体

『うつ病の原因は脳の栄養不足にある』、心の安定を保つのに欠かせないのが脳内神経伝達物質です。興奮系（ノルアドレナリンなど）、抑制系（GABAなど）、調整系（セロトニンなど）の3タイプの神経伝達物質が互いにバランスを取り合うことで、心の安定を維持しています。興奮系の神経伝達物質が減少すると抑うつ状態に、逆に抑制系が減少すると興奮状態になります。調整系が減少すれば興奮系と抑制系のバランスが崩れ、結果的に抑うつ、もしくは興奮状態を招いてしまいます。神経伝達物質の材料となるのが、体に取り込まれる栄養素です。これが不足すると、いわば『脳の栄養失調』に。

神経伝達物質を作る栄養素は、タンパク質、ビタミンのほか、ミネラルが中心です。特にタンパク質は、体を作る基本。神経伝達物質のもとになります。タンパク質は胃の中で酵素によってアミノ酸に分解され、血液によってからだの各部に運ばれます。このとき脳では、不要な、また害となる成分を取り入れないように、血管壁で摂り入れる栄養素を取捨選択しています。アミノ酸も同じで、各アミノ酸ごとにグループに分かれています。そのグループ内のバランスによって、取り込まれる栄養素が決まります。例えば甘いものを食べた時に、イライラが収まるのもそのため。インスリンが分泌され、セロトニンのもととなるトリプトファン以外のアミノ酸量が低下。その結果、グループ内でのトリプトファンの比率が高まり、脳に優先的に取り込まれます。こうしてセロトニンが増加し、イライラが収まるのです。このようにタンパク質は、バランスによって取捨選択されるため、総量が減少しても症状が表れにくく、不足に気付きにくいのです。また、タンパク質は、基本的に体の中に備蓄することができません。そのため毎日摂取する必要があります。

### 大和酵素に含まれる必須アミノ酸

イソロイシン・スレオニン・トリプトファン・バリン・ヒスチジン・フェニルアラニン・メチオニン・リジン・ロイシン

### 大和酵素に含まれる非必須アミノ酸

アスパラギン・アスパラギン酸・アルギニン・グルタミン・グルタミン酸・グリシン・プロリン・チロシン・セリン・アラニン

## 黄砂は細菌の塊、中国現地より43倍も高い！

中国から飛んでくる黄砂は、細菌とカビの塊であったことが、わかつた。大陸で発生した当初とは比べ物にならない細菌とカビの増加で、人体に影響を与えることはもちろんのこと、牛の呼吸器疾患の発生率を高め、園芸作物の成長にも悪影響を及ぼす心配があると言う。黄砂に含まれている細菌とカビが増える原因是、黄砂が偏西風に乗って飛んでくる時、大気に漂っていた細菌とカビが黄砂の粒子にくっつく上、繁殖に最適な気温と湿度などの条件が備えられているためだ。

また、春に放射能の降下量の急増が観測されるようになった。その原因として、中国が過去にウイグル自治区で行った核実験による放射能が、砂漠化による大規模な黄砂と一緒に日本に降下するようになったからである。専門家によれば春は花粉だけでなく空気や水、食べ物などの放射能汚染にも気を配る必要があるという。



北京の大気汚染が昨年秋以来、深刻化し、北京の米国大使館の観測データが、測定出来ないほどの汚染を示す『指標外』の値を示した。市民はマスク着用など自衛に追われている。同大使館の観測では、空気中を漂い、健康被害を及ぼす微粒子状物質が534マイクログラムを記録。同大使館が最も深刻な汚染とする指標『危険』（301～500マイクログラム）を超えた。日本の環境省の設定する年平均値（15マイクログラム）の30倍以上だ。中国メディアによると、風が少ない為、自動車の排気ガスや工場の排煙などが滞留するのが主な原因という。