

～院長コラム～

『 蛋白質摂取が少ないと 』

社会的な行動、人間関係に関わる行動が変わる、という研究があります。
低血糖だと、うつやイライラが起こる。

甘いものを食べると、瞬間的に幸福感を覚えます、その後インスリンが分泌され、血糖値が下がり、疲労、気分の沈み、眠気、いらだちが起こります。

これは20年前の研究結果です。

現在は、単純に血糖だけの問題ではなく、蛋白質を構成するアミノ酸が脳内ホルモンの原材料であることから、蛋白質と気分・情緒の研究がされています。

その結果、朝食の栄養成分と量・内容が社会的な意思決定を左右することを示したそうです。

血糖の上下だけでなく、チロシンやトリプトファンなどアミノ酸（蛋白質を構成する成分）の変化を血液検査でも調べています。

食事内容と反社会的な行動が密接に関わっている可能性を示しています。
小児であっても、こういうケースには朝食に、卵1個、プロテインパウダーを追加するなど、蛋白質を重さ80g以上摂取するように指示が出ることがあります。

「こども健康ネットブログ」より



こども健康ネット
ブログ
QRコード



なかしまこども
クリニック
公式LINE



FUKUSUKE
チャンネル
YouTube

なかしまこどもクリニック



通信

2024年12月号

なかしまこどもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ www.n-kodomo.com

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後	14:00~15:00		△			△		
	16:00~18:30	○	○		★	○		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付 △:乳幼児健診及び予防接種



TEL:058-327-3100

2015年5月11日～
診察・予防接種
インターネット予約
QRコード

