

食事療法の核心

脳の炎症を鎮める生物学的戦略



Based on the clinical notes of Dr. Ghaemi / Shinagawa Psychosomatic Medicine

メンタルヘルス = 脳の慢性炎症



平静な脳（健康な状態）

【再定義】

精神疾患は単なる「気分」の問題ではなく、「脳の慢性炎症」や「代謝の異常」である。

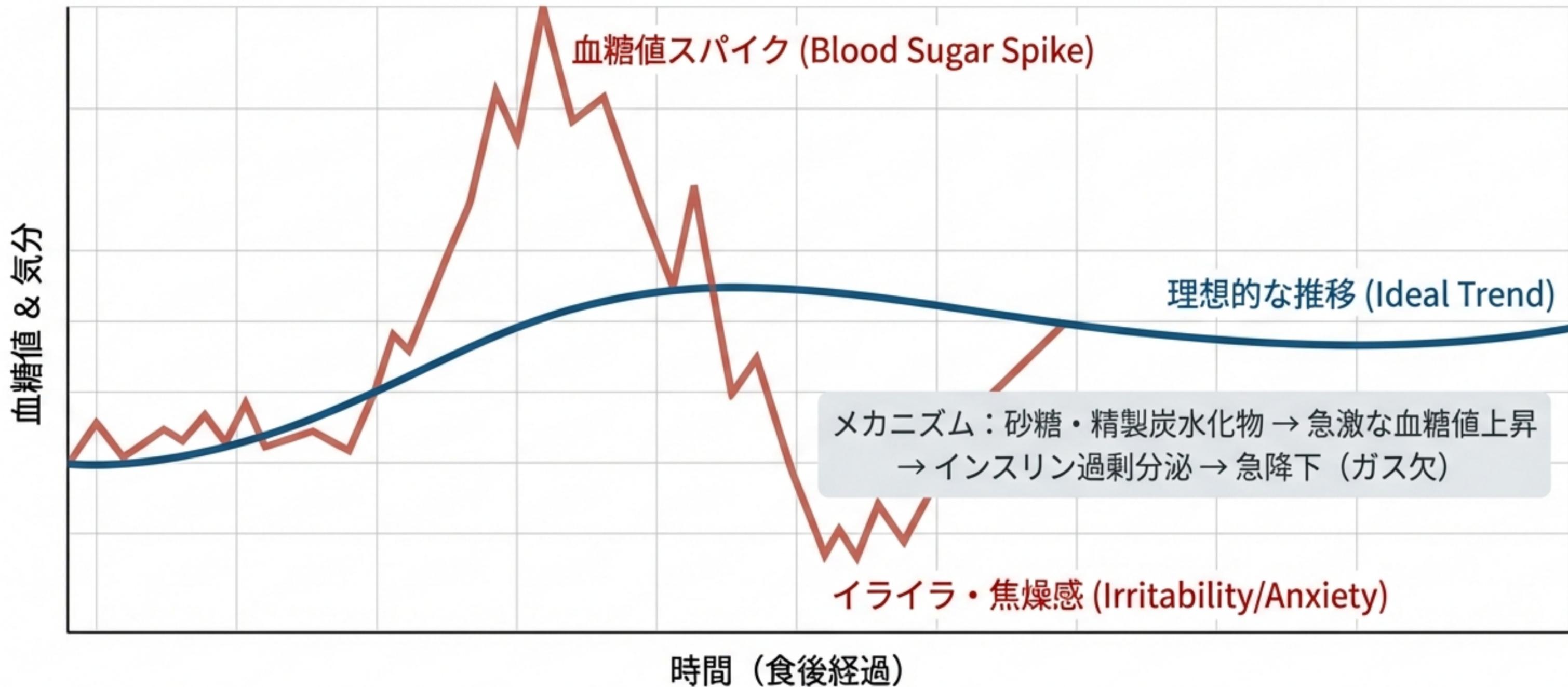
【介入】

食事は栄養補給ではなく、「脳の炎症を鎮めるための医療的介入手段」である。

【目的】

「ダイエット」から「治療」へのパラダイムシフト。

敵は「インスリン抵抗性」と「血糖値スパイク」



長期リスク：脳のインスリン抵抗性 (エネルギー枯渇) → 双極性障害の悪化 / 将来の認知症リスク増大

世界的エビデンス：地中海式ダイエット



- **根拠**：SMILES トライアルをはじめとする**強固な研究データ**に基づく。
- **効果**：うつ病のリスク低下および**再発防止**。
- **位置付け**：**脳のエネルギー代謝**を改善する**生物学的戦略の土台**（ベース）。

脳を守る「抗炎症」アーセナル

オメガ3脂肪酸 (Omega-3)



【青魚・クルミ・亜麻仁】
脳の神経細胞膜を柔軟にし、炎症を物理的に抑制する。

ポリフェノール (Polyphenols)



【ベリー類・色の濃い野菜・オリーブ油】
強力な抗酸化作用で、酸化ストレスから脳を防御する。

食物繊維 (Fiber)



【全粒穀物・豆類】
腸内細菌叢を整え、「腸脳相関」を通じてメンタルを安定化。

脳を破壊する「超加工食品」

対象：スナック菓子、保存料の多い食品、清涼飲料水。

インパクト：単なるカロリー過多ではない。これらは「**脳の炎症**」を直接的に引き起こすトリガーとなる。

結論：脳内の火事を消すために、摂取を極力控える。

ガエミ流・食の臨床ルール

01 炭水化物の「質」 を変える

低GI食品への徹底的な置き換え



【玄米・全粒粉・オートミール】
血糖値の急上昇を抑え、安定したエネルギー供給を実現する。

02 良い「脂質」を 戦略的に選ぶ

脳の構成部品（ハードウェア）の入替



【オリーブ油・青魚・ナッツ】
脳細胞膜の流動性を高め、抗炎症作用を發揮する良質な脂質。

03 「微量元素」 への意識

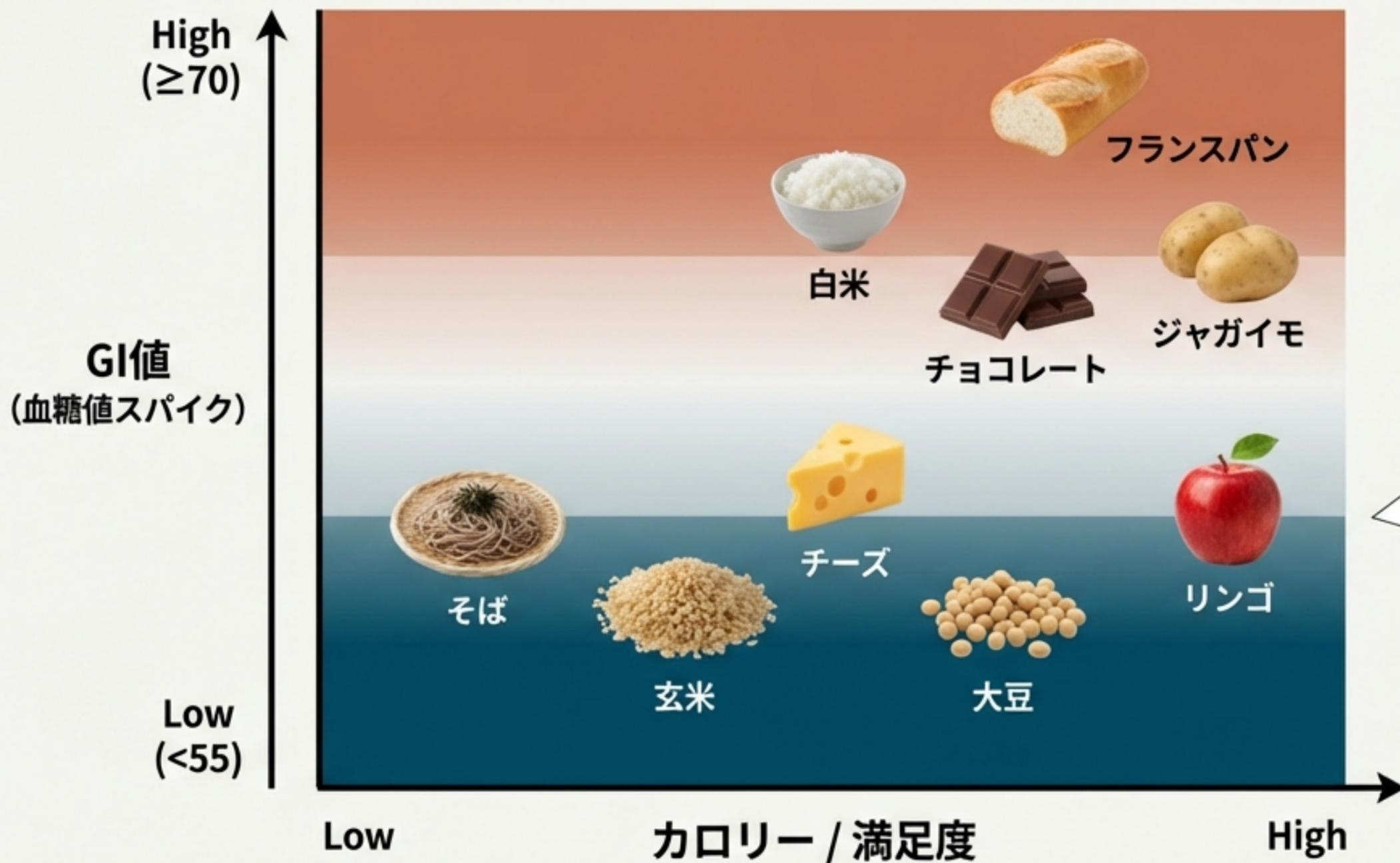
神経伝達を支えるミネラルとビタミン



【マグネシウム・亜鉛・ビタミンD】
神経伝達物質の合成と機能をサポートし、メンタルヘルスを維持する。

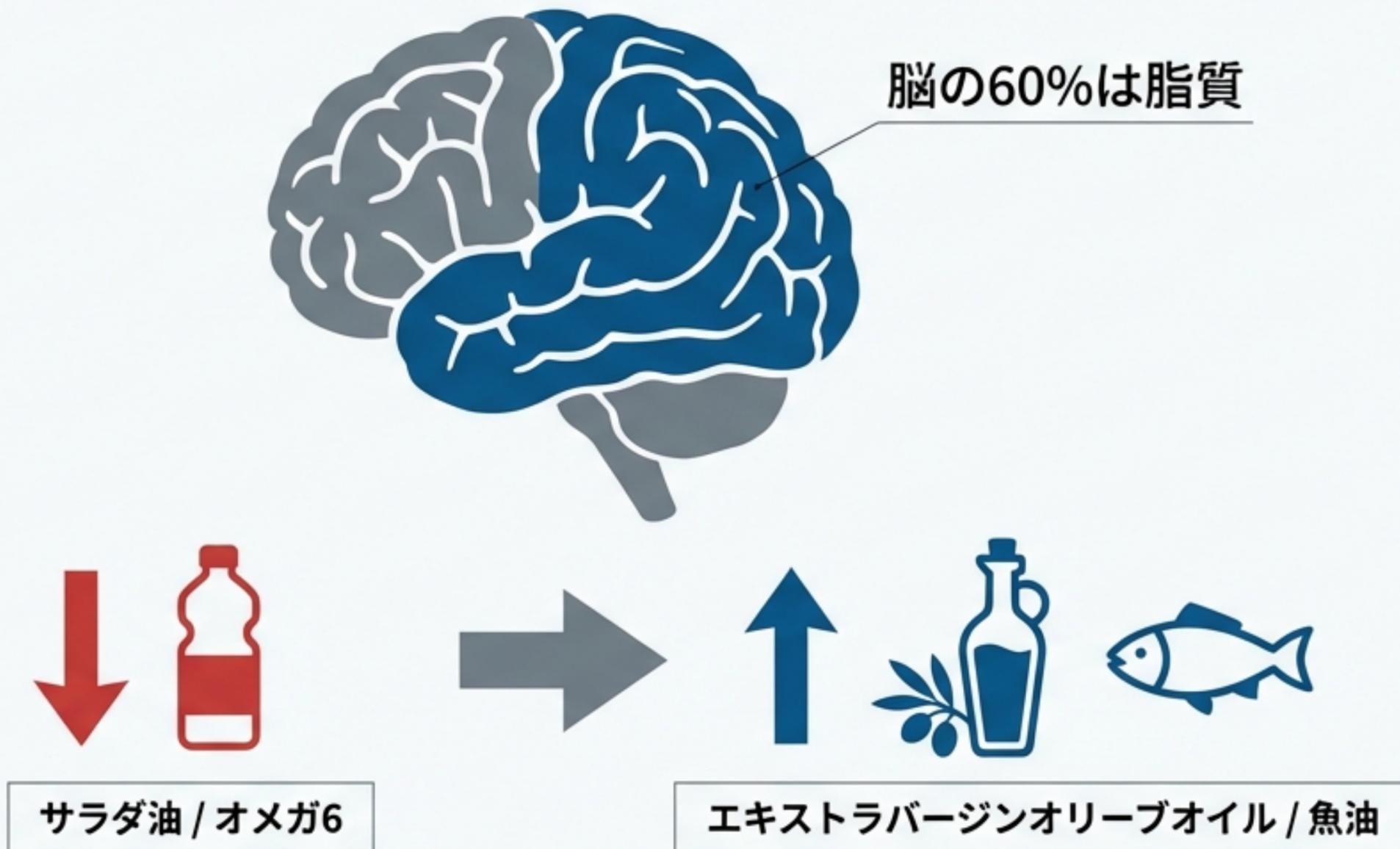
ルール①：GI値マップで「質」を見極める

GI Positioning Map



合言葉は「白から黒・茶色へ」。精製された白い水化物を、未精製の茶色いもの（玄米・全粒粉）に置き換える。

ルール②：脳の「構成部品」を入れ替える



摂取する油が、数ヶ月後のあなたの脳の構造になります。
安価な油を避け、高品質な生物学的パーツを選んでください。

ルール③：微量元素と「食べる順番」

微量元素



神経伝達を正常化させる必須ミネラル・ビタミン。

食べる順番

1. ベジファースト
(Vegetable First)



繊維のフィルターを作り、糖の吸収を緩やかにする。

2. たんぱく質
(Protein)



満腹感を持続させる。

3. 炭水化物
(Carbs)



最後に摂取。

厳格なプロトコル：脳を揺さぶる物質

アルコール (Alcohol)



Noto Sans JP

睡眠のリズムを破壊し、治療薬（リチウム等）の効果を減弱させる。
原則として回避。

カフェイン (Caffeine)



Noto Sans JP

擬似的な軽躁状態を作り出し、その後の「クラッシュ（うつ）」を招く。
不安定期は禁止。

今日からの実践まとめ

-  主食の変更：白米 → 玄米・蕎麦・全粒粉
-  油の変更：サラダ油 → エキストラバージンオリーブオイル
-  食べる順番：野菜（繊維）から先に食べる
-  おやつ：スナック菓子 → ナッツ・ベリー類
-  禁止事項：不安定時のアルコール・カフェイン



「あなたが今日食べるものは、
数ヶ月後のあなたの脳の構造そのものになる。」

食事は「最も身近な薬」である。

This is a biological strategy to extinguish the fire in your brain.