

脳科学と栄養学からみたマインドフルネス

マインドフルネスインストラクター：shun



Shun Oshima

現役会社員でありながら、写真家、そしてマインドフルネス指導者として活動中。失恋をきっかけにマインドフルネスに出会い、実践に取り組む中で自らの心身に変化を感じる。科学的に裏打ちされた内容に感銘を受け

「人々を苦しみから解放したい」「人々の夢やビジョンを叶えるサポートをしたい」という思いからマインドフルネス指導者の道を志す。

北海道、東京、関西圏にてスタジオレッスン～パーソナル、オンラインレッスンまで受講者の要望や状態に応じて展開。

情報氾濫、テクノロジーの発達、ストレス社会など時代の移り変わりが激しい世の中。人間関係や価値観も多様化し、人々の心は常に忙しく動いています。ビジネスで成果を残すのも、スポーツで結果を出すのも、

人間関係をより良いものに築くのも、何をするにも最後にはやはり

「メンタル」が大切です。

昨今の社会情勢から現代の方の多くの心は「今」にありません。

常に過去と未来を行ったり来たりしており、心（脳）を浪費してしまっています。

この影響により体調がイマイチ優れない日々がダラダラ続いたり、

些細なことでイラッとしたり気分が悪くなってそれをズルズル引っ張ったり・・・

本来持っているあなた自身の才能や力、パフォーマンスを発揮できないまま過ごしていないでしょうか？

マインドフルに生きることで何気ない毎日が活力と喜びに満ちた日々になります。

そのことがあなた自身に多くの気づきと穏やかさを与え、

より彩り豊かなできごとを招きます。

マインドフルネスはスピリチュアルではなく立派な科学です。

ぜひ、この瞬間からマインドフルネスを皆さんの生活に取り入れてみてください！

■この講座を受けることで得られるメリット

- ☑ 普段取り組んでいるヨガや瞑想の**深化**
- ☑ 「心」を科学的に学び、
感情のコントロールが出来るようになる
- ☑ 一生使える「脂質」の知識を学べる

■タイムテーブル

①瞑想によって得られる恩恵とメカニズム

②脳にとって大切な栄養素（脂質編）

■瞑想によって得られる恩恵



- ・よく眠れるようになる
- ・ストレス耐性が身につく
- ・集中力、記憶力の向上
- ・感情のコントロールができるようになる
- ・免疫力の向上
- ・自律神経が整う
- ・人間関係がよくなる
- ・仕事の生産性UP
- ・肩こり、腰痛の緩和
- ・正しい呼吸法が身につく
- ・日常の小さな幸せに気づく
- ・共感力が高まる
- ・ダイエット効果
- ・うつ病などの精神疾患の緩和の期待

など様々な恩恵が期待できる。

■瞑想によって得られる恩恵

- 1 : 全ては自分自身を作り出している
- 2 : 「心」は「脳」が生み出している

■瞑想によって鍛えられる脳



瞑想によって脳の様々な部分が強化、機能向上されます。

脳単体ではそれぞれ役割があり、外部（五感）から得た情報を相互が連携して処理をしています。

脳の働き、仕組みを知ることで、心の動きが分かり日々移ろいゆく自己感情に対して冷静になれます。

今回は特に覚えておきたい3つの部位をお伝えします。

■瞑想によって鍛えられる脳

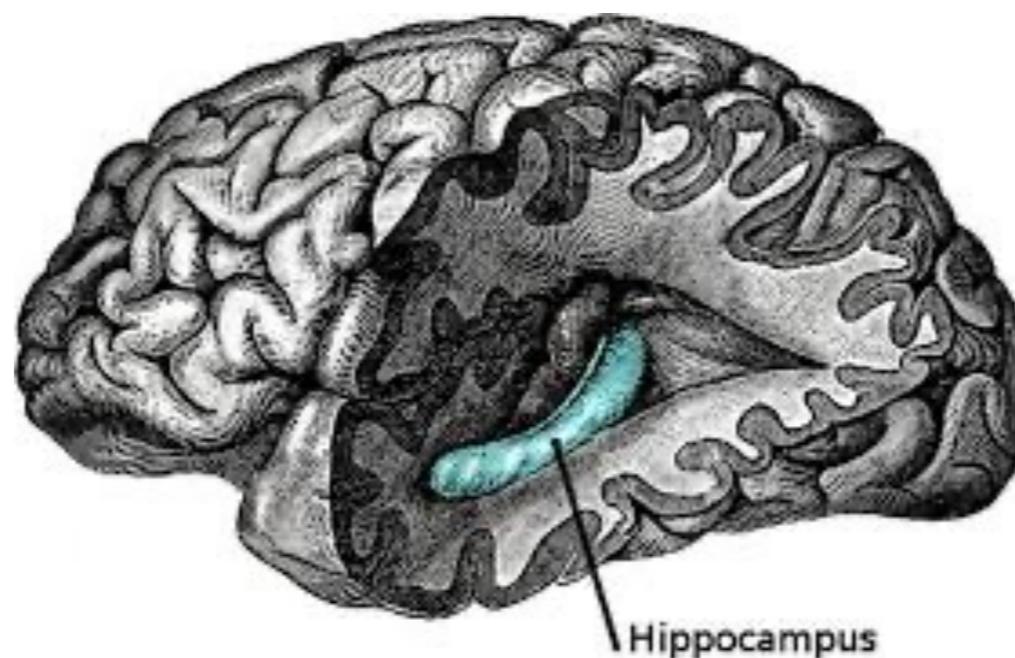


引用：form of emotion

①前頭葉

考える、行動や感情のコントロール、コミュニケーション、記憶、応用する、集中力、やる気、決断力、アウェアネス、柔軟性、性格

■瞑想によって鍛えられる脳

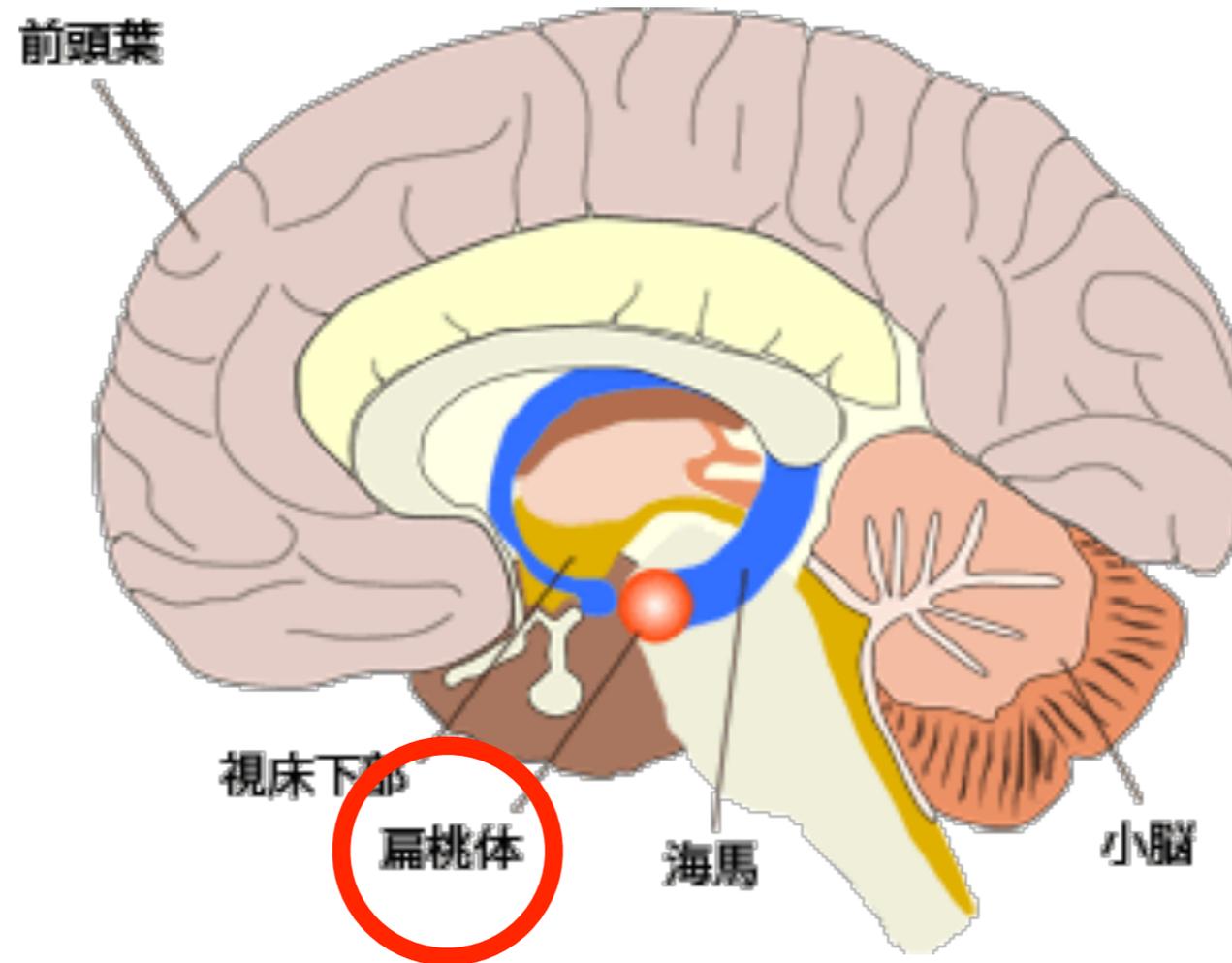


引用：Wikipedia

②海馬

一時記憶、レジリエンス、トラウマ、情動（恐れ、不安）うつと関係のある場所。
（古い記憶は大脳皮質へ格納される。）

■瞑想によって鍛えられる脳



引用：はてなの解答

③扁桃体

脳の警報装置。

恐怖感、不安、悲しみ、喜び、直観力、痛み、記憶、価値判断、情動の処理、交感神経に関与。

マインドフルネス瞑想を継続するとこの部分が縮小して行き、穏やかな気持ちになる。

■まとめ

- ☑ ヨガや瞑想によって得られる効果は科学的根拠に基づいている。
[正しく実践（体感）] + [正しい知識] = 自己深化（心の平穏）
- ☑ 1日の中で自分自身の脳に意識を向ける

- 脳を育てる栄養学 -
(脂質編)

■ 「脂質」について学ぶにあたって抑えておきたいポイント

- 1 : 「油が身体に悪い」というのは間違い。
- 2 : 「どんな脂質をどれだけ摂るか」が重要。



■脂質が不足することのメリット・デメリット

<デメリット>

- ・ 脳機能の低下
- ・ 疲れやすくなる
- ・ 記憶力、集中力の低下
- ・ 気分の落ち込み
- ・ イライラしやすくなる
- ・ 不安を抱える
- ・ ストレスに弱くなる
- ・ 病気にかかるリスクが上がる

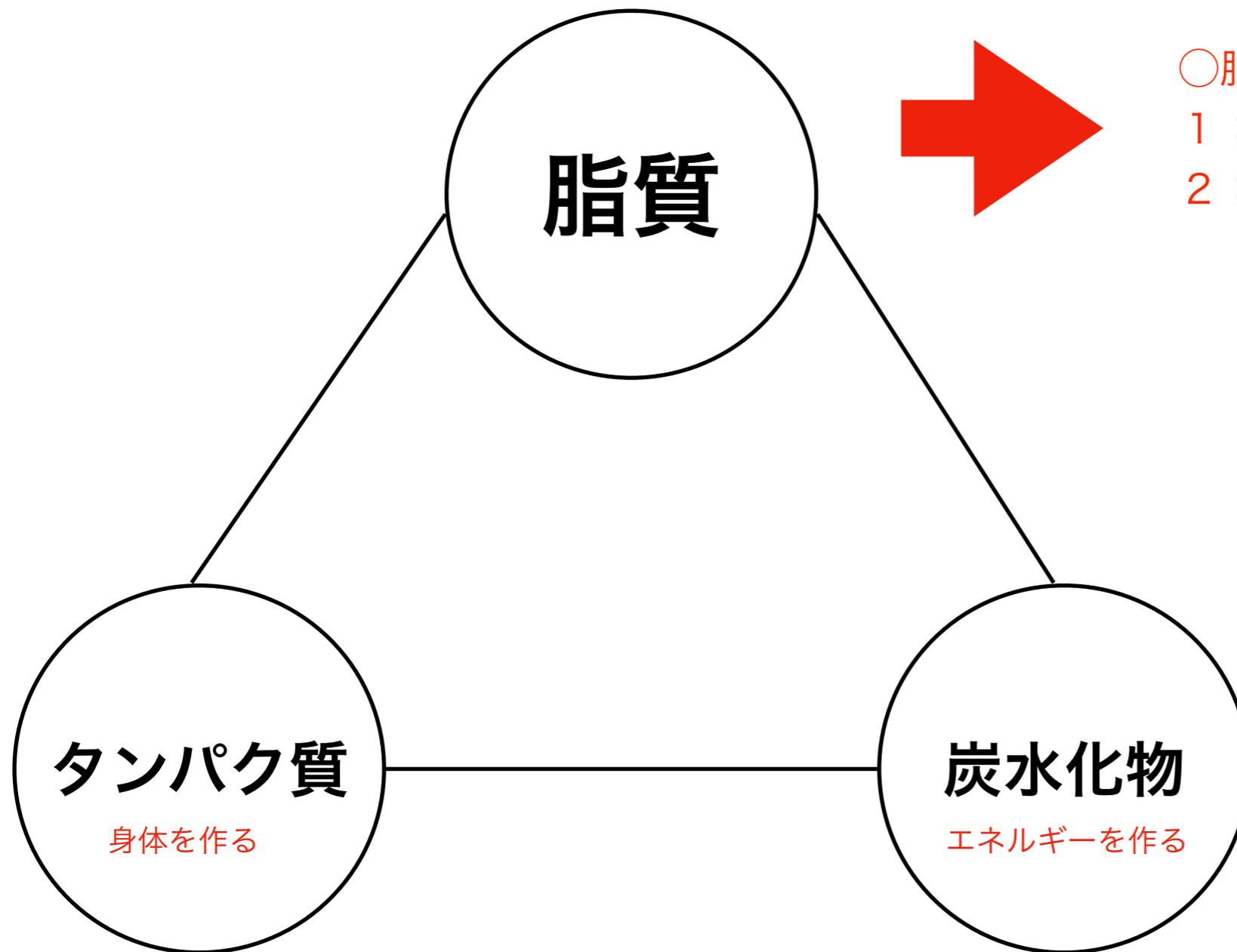
etc…

<メリット>

- ・ 脳機能の向上
- ・ 活力UP
- ・ 記憶力UP
- ・ メンタルが安定する
- ・ アレルギー緩和
- ・ 肌、髪、爪がキレイになる
- ・ ドライアイの改善
- ・ 免疫力の向上

etc…

■三大栄養素



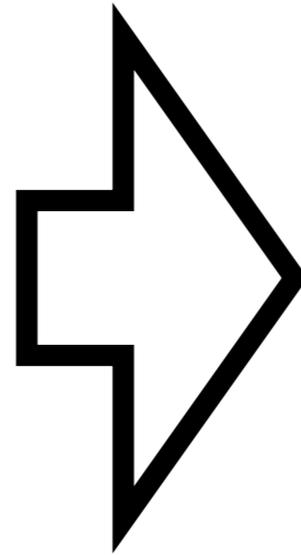
○脂質が大切な理由

1 : 身体を作る (細胞膜を作る)

2 : エネルギーになる

■細胞膜の状態健康の基盤が決まる

- 栄養の取り込み
- 老廃物の排出
- 細菌の侵入防止
- 細胞同士の連携

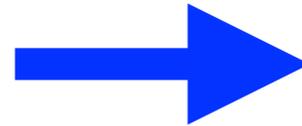


脳、肌、爪など人の身体は
全て細胞で出来ている。

■脳の構成成分

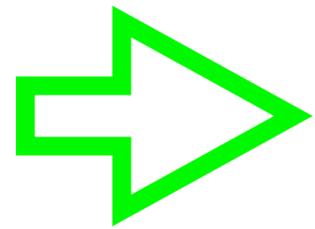
—85%：水分

—15%：有形成分

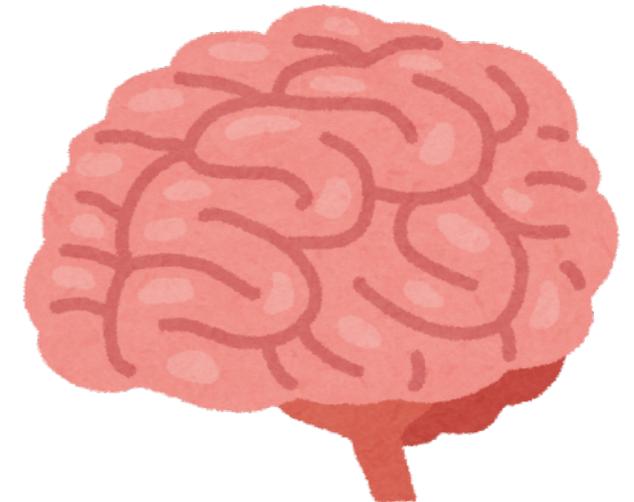


65%：脂質

35%：タンパク質



良質な脂質を摂ることが脳（心）の
パフォーマンスに直結！



■エネルギーになることについて

1 : ブドウ糖→糖質・グリコーゲン・体脂肪から作られる

2 : ケトン体→脂質・体脂肪から作られる

One Point

- ・ いい油は血糖値を上下させにくい
- ・ 満腹ホルモンを分泌させる
- ・ 糖質よりも太りにくい

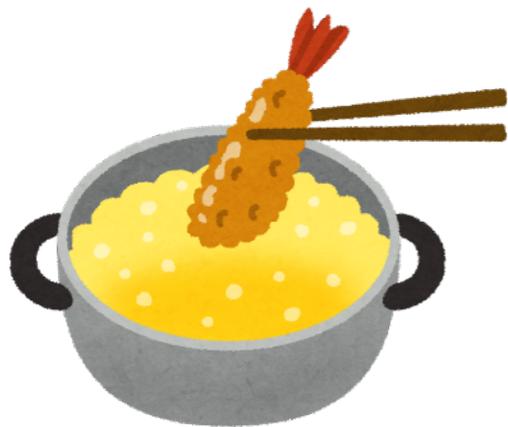
■脂質を摂るポイントと脂肪酸

[3つのポイント]

1：脂質のバランス

2：具体的に摂るもの

3：摂る量



■脂質のバランス

オメガ3を増やす

オメガ6を減らす

■脂質のバランス

①飽和脂肪酸：常温でも**個体**の脂肪に多く含まれる。

例：バター、牛脂、牛肉・豚肉の脂身、ココナッツオイル

②不飽和脂肪酸：常温でも**液体**の脂肪に多く含まれる。

例：オリーブオイル、魚の油

■オメガ3・6・9



○オメガ3：青魚 (DHA・EPA) ・えごま油・アマニ油

○オメガ6：サラダ油・ごま油・トランス脂肪酸
マーガリンなど

○オメガ9：オリーブオイル



■摂取バランス

オメガ3

1

オメガ6

2~4

■摂るべきもの、減らすべきもの

○**オメガ3**：青魚（DHA・EPA）・えごま油
アマニ油・ナッツ類（特にくるみ）

○**オメガ6**：サラダ油・ごま油・トランス脂肪酸・マーガリン
マヨネーズ・ショートニングなど

■食事に関する結論

<増やすべき食品>

全粒穀物、野菜、果物、魚、鶏肉、豆類、ナッツ類
オリーブオイル、コーヒー、お茶、
きのこ、イモ類、海藻、ダークチョコ、卵、良質なバター

One Point

上記の食物からは・・・

・タンパク質・脂質・鉄分・亜鉛・マグネシウム・葉酸・ビタミン類
・オメガ3・コリン・必須アミノ酸
など脳と身体にとって豊富な栄養素が摂れる。

<減らすべき食品>

洋菓子、加工肉、揚げ物、ファーストフード

■水をこまめにとること



人間の身体は・・・

水分：60%

タンパク質：16%

脂質：15%

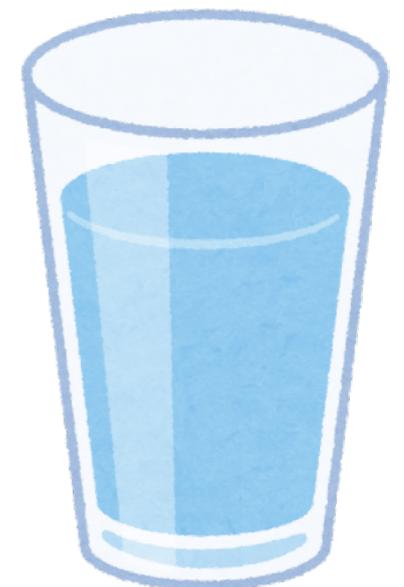
ミネラル：6%

※脳：85%水分



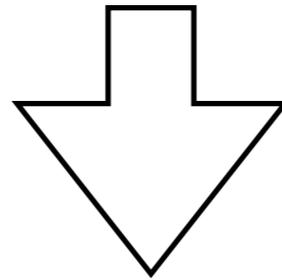
水を取ることは大切！

1.5~2リットル/日



■今日から脂質を意識してみよう（まとめ）

- ☑ 良質な脂質をバランス良く摂る
- ☑ 栄養価の高い食品を意識して摂る
- ☑ 水分をこまめに摂る



- ☑ 身体の調子が良くなることを実感
- ☑ 集中力や活力、体調などに注力をする

=体調が良くなることは幸福度に直結しています！

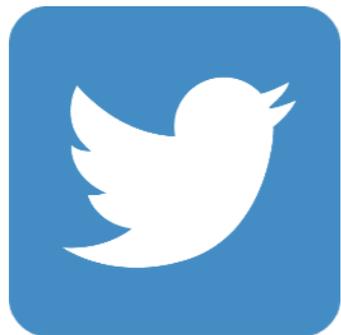
本日のレッスんいかがでしたでしょうか？
ぜひ忌憚のないメッセージと
SNSのフォローで応援をお願いします！



@shima_shun



@shun_mindfulness



@shima_shun



チャンネル登録お願いします！