

## The Lure of Fatty Foods

Why are we so <sup>1</sup>**lured** by junk food? Pizzas, sausages, ice cream and other fatty foods can <sup>2</sup>**entice** us when we feel stressed or down. Our brain may <sup>3</sup>**admonish** us to <sup>4</sup>**abstain from** fatty foods and warn us to stay away from fat, especially <sup>5</sup>**saturated** fat, which often gets a <sup>6</sup>**bum rap** for its unhealthy properties. So, why do we often <sup>7</sup>**succumb to** these <sup>8</sup>**urges**? There is actually a “second brain” that <sup>9</sup>**resides** in our <sup>10</sup>**gastrointestinal system** that <sup>11</sup>**subverts** the sensible voice of our mind. Though comprised of only one thousandth of the number of <sup>12</sup>**neurons** of the brain, the <sup>13</sup>**enteric** nervous system (ENS) sends us <sup>14</sup>**powerful messages** independent of the brain. Those impulses can often <sup>15</sup>**prevail over** good sense.

“The gut can work independently of any control by the brain in your head,” says Michael Gershon, a professor at Columbia University. “It’s functioning as a second brain.” The ENS manufactures <sup>16</sup>**serotonin**, <sup>17</sup>**which helps control mood**, especially pleasure. Researchers found that a meal <sup>18</sup>**loaded with** fat can release serotonin and fight depression. Participants in a study were given either a <sup>19</sup>**saline solution** or an <sup>20</sup>**infusion of** <sup>21</sup>**fatty acids** when listening to melancholy music. Those given the fats had substantially reduced feelings of sadness. So the next time you feel enticed to eat a piece of pizza, you should not necessarily see it as a <sup>22</sup>**setback** if you give in. It is just your enteric nervous system <sup>23</sup>**overriding** your brain.

## 脂肪分の多い食べ物の魅力

私たちはなぜジャンクフードにそれほど誘惑されるのだろうか。ピザ、ソーセージ、アイスクリームなどの脂肪分の多い食べ物は、ストレスを感じたり、気が滅入っているときに私たちに誘惑する。脳は私たちに脂肪分の多い食べ物を控えるよう忠告し、しばしば健康に良くないという不当な非難を浴びる脂肪、特に飽和脂肪を避けるように警告する。それでは、なぜ私たちは頻繁にこういった衝動に屈してしまうのだろうか。実は消化器系には脳からの分別のある声をくつがえしてしまう「第二の脳」が存在するからだ。腸神経系（ENS）は脳のわずか1000分の1の数のニューロンから成っているとはいえ、脳とは無関係に強力なメッセージを私たちに送る。それらの衝動はしばしば分別に勝ることがある。

「胃腸は脳のいかなる抑制とも関係なく活動できます」とコロンビア大学のマイケル・ガーシャ教授は言う。「それは第二の脳として機能しています。」ENSはセロトニンを生成し、それは心的状態、特に喜びの感情を制御するのを助ける。研究者たちは、脂肪分をたくさん含む食事がセロトニンを出し、憂鬱な気分立ち向かえることを発見した。ある研究では被験者たちは物悲しい音楽を聴きながら食塩水または脂肪酸を混ぜたものを与えられた。脂肪分を与えられた被験者たちは悲しい気分をかなり減少させることができた。だから今度あなたがピザを食べたいという誘惑に駆られたら、その欲求に屈してしまっても、必ずしもそれを挫折だと考えることもない。腸神経系が脳に勝っているだけなのだ。

### 脂肪酸

脂肪酸には、saturated fat（飽和脂肪）とunsaturated fat（不飽和脂肪）の2種類がある。飽和脂肪は肉・乳製品に多く含まれ、摂り過ぎると血中コレステロール値を高める。一方、不飽和脂肪の一種であるtrans fat（トランス脂肪）も健康に悪影響を及ぼす恐れがあるものとして知られており、アメリカでは州や自治体によっては使用に規制がある。

1 ☑ <b>lure</b> [ljʊə]	▶ allure, bait, decoy, entice 国 を誘惑する 類 誘惑するもの, 誘惑, おとり
2 ☑ <b>entice</b> [ɪn'taɪs]	▶ seduce, tempt, lure 国 を誘惑する 類 enticement
3 ☑ <b>admonish</b> [əd'mɒn(ɪ)ʃ]	▶ counsel, advise 国 (人)に(～するように)忠告する, を諭す(to do) 類 admonishment, admonition (忠告)
4 ☑ <b>abstain from ~</b>	▶ abjure, withhold, refrain from ～を控える, ～をやめる
5 ☑ <b>saturated</b> [sæt'ʃʊreɪtəd]	▶ pervaded, awash 国 (化学的に)飽和した, (一般に)飽和状態の 類 saturation (飽和 (状態))
6 ☑ <b>bum rap</b>	不当な非難, 濡れ衣 ● get a bum rap (不当な非難を受ける) ● give ~ a bum rap (～を不当に非難する)
7 ☑ <b>succumb to ~</b>	▶ bow to, cave in to, surrender to (誘惑など)に屈する, ～に負ける
8 ☑ <b>urge</b> [ɜ:rdʒ]	▶ impulse, compulsion, drive 国 衝動 国 を駆り立てる, をせき立てる
9 ☑ <b>reside</b> [rɪ'zɪd]	▶ be located, dwell, abide 国 (ある場所に)存在する
10 ☑ <b>gastrointestinal system</b>	消化器系 ● gastrointestinal は「胃腸の」。gastro- (胃 (の)) + intestinal (腸の)
11 ☑ <b>subvert</b> [səb'vɜ:t]	▶ destroy, overthrow, overturn 国 をくつがえす, を打倒する 類 subversion (転覆, 破壊) 類 subversive

12 ☑ <b>neuron</b> [njʊərə(:)n]	▶ nerve cell ☑ 神経単位, ニューロン ■ neuronal
13 ☑ <b>enteric</b> [entɛrɪk]	▶ intestinal ☑ 腸(内)の
14 ☑ <b>prevail over</b> ~	▶ defeat, overpower ~に勝る, ~に打ち勝つ
15 ☑ <b>serotonin</b> [sɛrətɔːnɪn]	☑ セロトニン(神経伝達物質)
16 ☑ <b>be loaded with</b> ~	be packed with, be full with ~をたくさん含む, ~でいっぱい
17 ☑ <b>saline solution</b>	(生理)食塩水 ● saline は salt の形容詞形の1つで, 発音は [sɛlɪn] ● solution は「溶液」
18 ☑ <b>infusion</b> [ɪnfjuːʒən]	▶ injection, instillation ☑ 混和物, 注入, 点滴 ■ infuse (を注入する)
19 ☑ <b>fatty acid</b>	脂肪酸
20 ☑ <b>setback</b> [sɛtbaɪk]	▶ discomfiture, defeat ☑ 挫折, 敗北
21 ☑ <b>override</b> [oʊvraɪd]	▶ outweigh, supersede ☑ に勝る, に優先する
22 ☑ <b>diabetes</b> [daɪəbiːtəs]	☑ 糖尿病