

1. 腹八分目の食事量は自分でみつけるしかないのですか？

・「食欲」を起こしたり、抑えたりしているのは、脳(間脳)です。間脳の視床下部というところに、「摂食中枢」と「満腹中枢」があって、それぞれ“食べたい”という欲望を起こさせたり、“満腹だ”という感情を起こさせたりします。

・「摂食中枢」が動くのは、血液中のブドウ糖が少なくなって、予備役である脂肪がエネルギー用に動員分解させられる時に発生する「脂肪酸」に反応する時です。

・一方「満腹中枢」は、消化吸収が進むことで血液中のブドウ糖量が基準値を超えると反応します。

・ご質問を“食べすぎを起こさないようにするにはどうするか”という意味にとるならば、一つの答えが“早めに「満腹中枢」を刺激する”ということになります。

・そのための方法はいくつかあります。まず良く噛むこと。実は「満腹中枢」への刺激は、自律神経を通じて行われますが、「噛む」という行為のリズムはそのまま「満腹中枢」に刺激を与えるので、繰り返し噛んでいるうちに「満腹中枢」はそれを「刺激」ととらえて、満腹信号を送るようになります。

・この逆の早食い、早飲み込みは、「満腹中枢」が十分刺激され

る前に過剰な栄養が体内に送り込まれてしまうので、肥満の元凶になります。

・「満腹中枢」は胃が膨らむことでも刺激されますから、早めに胃が膨れるように、一緒に水を大量に飲んだり、水分を取ると膨れる豆類やコンニャク等低カロリー物質を摂る、という方法もあります。ただ、胃が膨れることで発生する刺激は、膨らみが減ると収まります。その時血中のブドウ糖量が十分でなければ、すぐにまた空腹になるので、効果は長続きしません。



2. お肉を食べると身体が疲れる、重たいと感じるのはなぜ？

肉は体内で物理的に小さくなるのに時間がかかります。食物を物理的に小さくするのは、口腔内で噛んでちぎる以外は、胃の中で、胃液を混ぜながら蠕動運動を繰り返すことで行われます。肉は他の食物に比べてばらばらになりにくいので、どうしても胃の蠕動運動が長くなります。それだけ身体に負担がかかることになるのです。



3. 寝る前にどうしても何か食べたい！ と思ってしまうたら・・・、 どんなものが身体にとって楽ですか？

寝る前に食物を摂ることは、睡眠へむかう身体を、もう一度起こしてしまうことになるので、あまり好ましいことではありません。

しかし、お腹が減って、それが気になって眠れなくなることもあります。そんな時には、低カロリーのビスケットなどを少量食べてはいかがでしょうか。

その場合、食物の匂いは脳を刺激しますので、寝室に匂いが残らないように、別の場所で食べる必要がありますね。

栄養摂取に関する ウソ！ ホント？

■アミノ酸をサプリメントで摂る必要はありません！

・たんぱく質はアミノ酸が数珠ツナギに結合してできています。このたんぱく質の素となるアミノ酸は全部で20種類あって、そのうちの9種類は、体内で合成できず、体外から食物という形で摂取することが必要です。この体内で合成されないアミノ酸は“必須アミノ酸”と呼ばれていますが、世の中にはこの“必須アミノ酸”を含んでいることを“売り”にしている飲料やサプリメントが非常にたくさん販売されています。

・これらのアミノ酸サプリメントはよく“現代人に不足しがちな”という形容詞をつけて販売されていますが、本当に“必須アミノ酸”は不足しがちなのでしょうか？

・昔から“良質のたんぱく質”として、肉・魚・牛乳・卵・大豆・ソバ(以上WHO基準)があげられますね。この“良質”というのは、必須アミノ酸が全種類バランス良く摂れる、ということの意味しています。

・そして、必須アミノ酸の“必須”量は、上記の肉または魚または牛乳または卵または大豆またはソバのどれかを“1日1食”食べればまかなえる量なのです。

・どんなに食生活が偏った“現代日本人”でも、おそらくこれらの食物を1日1回以上は食べているのではないのでしょうか？というわけで、“必須アミノ酸”を摂るためにサプリメントを飲む、という必要は全くありません。



4. 朝、昼、晩それぞれの適切な量はどれくらいですか？

これはその人の年齢、一日の運動量、体重によって違います。以下は大まかな目安です。

* 30代で通勤してデスクワークをしている勤め人の女性の場合

基準体重：52.7kg

基礎代謝量：1140kcal/日

身体活動レベル：1.75

必要カロリー数＝基礎代謝量×身体活動レベル＝1140×1.75＝1995kcal

これを超えて食べた分が、脂肪として蓄積されることになります。


5. 甘いものを食べたいときは どうするのが良いか？どんな内容がいいですか？

砂糖は体内(腸)で分解されるとブドウ糖と果糖になります。ブドウ糖は吸収されるとエネルギー消費に利用されますが、果糖はすべて肝臓に送り込まれ脂肪へ変化します。砂糖の過剰摂取が肥満を引き起こすのは、この果糖が原因です。

甘いお菓子の中で、洋菓子和菓子を比べると、洋菓子は砂糖に加えて脂肪が多く使われていることが多いですね。ですから同じ分量、同じ砂糖量なら、洋菓子のほうがはるかにカロリーが高くなります。

ちなみに以下は100gあたりの砂糖含有量の比較表です。



	40g以上	20g以上	20g未満
和菓子	甘納豆、練り羊羹、最中、きんつば、栗饅頭、らくがん、瓦せんべい	蒸し羊羹、どらやき、水羊羹、草もち、アンパン、今川焼き、ちまき 	大福、柏餅、串団子、しょうゆ団子、甘辛せんべい
洋菓子	キャラメル、マロングラッセ、スイートチョコレート、マシュマロ	サブレ、ショートケーキ、ホットケーキ、クッキー 	ゼリー、ドーナツ、カスタードプリン、アップルパイ、シュークリーム、ワッフル

6. 玄米は身体にいいけれど、消化する力が弱い人は お米をどんなふうに食べるのがいいですか？

玄米は、良く噛めば普通の白米と同じように消化できますし、外皮は良質の食物繊維になります。肉や干し魚や干し豆のように、胃に負担をかけるような消化の悪さというはありません。

ただ重篤な病で身体が弱っている場合で、通常の食事のままならないといった時には食べ方に工

夫する必要があります。

有名なのは末期がんの方が最後に食べられる“命のスープ”。干しシイタケの戻し汁に玄米をそのまま入れて、弱火でことこと煮たスープです。シイタケの旨みと玄米の豊富な栄養が十分にスープに煮出されています。

栄養摂取に関する ウソ！ ホント？

■ 太りすぎだからといって、デンプン・糖分・脂肪をほとんど摂らない食事を続けると・・・

・身体にエネルギー源になるデンプン・糖分が送り込まれてこない場合、身体はまず、肝臓内に溜め込んだグリコーゲンをブドウ糖に変えて、エネルギー補充を行います。それと同時に身体のほとんどの細胞は貯めてある脂肪を燃焼させ、活動エネルギーにすることができます。

・そして次に肝臓で行われるのが、身体の細胞＝たんぱく質を取り崩してブドウ糖を作ることです。この糖新製能力が肝臓の生理的機能の中でも最も重要なものの一つです。全く絶食する生活を2-3日続けても、とりあえず命に別状はないのは、こうやって肝臓が身体の筋肉を取り崩してブドウ糖に変えているからです。

・ところで身体の中で、脂肪をエネルギー源にできない細胞があります。それが脳細胞です。そして脳細胞は、常に1日あたり約90gのブドウ糖を消費しています。ですから、全くデンプン・糖分を摂らない食事を続けると一番ダメージを被るのは、脳機能なのです。

7. 消化する力が高い身体とは どういうことですか？ 消化する力を高める食事法は どういったものですか？

消化の3つの要素が満たされて
いる身体ということでしょうか

- ①酵素の生産能力が万全である(ストレスや食事以外への関心で阻害されていない)
- ②消化器が弱っていない(潰瘍や腫瘍等で傷ついている)
- ③腸内環境がよい(食生活内容がよく、悪性細菌類が相対的に劣勢である)

消化を高める第一の習慣は“良く噛む事”これが最重要です。噛むことの効果は

- ①消化しにくい肉類等を小さくちぎる
 - ②消化できない植物繊維から中の栄養素を絞り出す
 - ③唾液とデンプン質をよく攪拌し、デンプンの糖化を促進する
 - ④自律神経を刺激し、早めに満腹感が起るようにする
- また同種類のものを大量に摂らないこと。これが腸内環境を整える重要ポイントです。

その他、毎日同じ時間に食べるとか、寝る前2時間以内は食べないとか、いろいろありますが、まあそのあたりは常識の範囲内ということ。

栄養摂取に関する ウソ! ホント?

3. 動物脂肪より植物油のほうが、身体にいい???

・動物脂肪は、飽和脂肪酸を多く含み、大豆や菜種などの“サラダ油”のリノール酸や魚油に多いDHAやEPAは多価不飽和脂肪酸です。またオリーブ油に多いオレイン酸は一価不飽和脂肪酸です。

・飽和脂肪酸は血中のコレステロール値を上げ、多価不飽和脂肪酸はコレステロール値を下げる働きをし、一価不飽和脂肪酸はコレステロール値にほとんど影響を与えません。

・コレステロールは、世の中ではまるで悪玉のようになっていますが、細胞膜やステロイドホルモンの材料であり、身体にとって一定量必要な物質です。

・この3種類の脂肪酸の適正な摂取比率は、
飽和脂肪酸:一価不飽和脂肪酸:多価不飽和脂肪酸
=約3:4:3

です。それを1日の必要食事量(2000Kcal)で考えた場合、

飽和脂肪酸:13.5g

一価不飽和脂肪酸:18g

多価不飽和脂肪酸:13.5g

となります。



・この数値を見ると、マックのハンバーガー一つ食べるだけで、3日分くらいの飽和脂肪酸をとっていることとなりますね。つまり、植物油のほうが身体にいいのではなく、現代の日本人の食事では“動物脂肪を摂りすぎ”なのです。

・ちなみに、動物脂肪より飽和脂肪酸がはるかに多いのが、ヤシ油やパーム油です。これら熱帯植物系油脂は、インスタントラーメン、ポテトチップス、コーヒー用クリームミルクに使われています。マックでセットメニューを注文して、ポテトフライとコーヒークリームたっぷりのアイスコーヒーを摂ったら・・・、1食で一週間分の飽和脂肪酸を召し上がることとなります。



普段、パクパク好きなように食べていましたが、身体は十分満たされていたんですね。大好きなお菓子の間食は必要な栄養は摂っているのに、満腹感を得られていない食べ方をしていたせいで脳が欲しがっていたんですね。必要なときに必要な分だけ食べて満足できる身体に変わって如果能したら、きっと身体も気持ち良くなるでしょうね。知っているのと知らないのでは意識の持ちかたも違うしと言い訳しつつ・・・さっそく、お菓子の選び方だけでも変えてみようと思います。あっ、ご飯はしっかり噛みます!

ペット特集 「バランスα通信」 申込用紙

「お名前」「ご住所」をご記入のうえこのままFAXするだけでOKです。

お名前

ふりがな

ご住所

郵便番号 (-)

通話料無料のフリーダイヤル 0120-76-5812 (24時間365日受付)