

今回のテーマ

食事を変えずにやせる？

だいが春らしい気候になってきました。実家のとなりにある猿賀神社では桜が三分咲きです(4/17現在)。カメラを手に桜を撮っている人もちらほら見かけます。

人も活動的になる季節です。冬のあいだに溜めた脂肪をスッキリと落として身軽に動きたいところです。

さて、肥満は世界的な“流行”と言われ、先進国のみならず発展途上国においてもその急速な増加が大きな問題となっています。その人が肥満かどうかの目安としてBMI(ボディ・マス・インデックス)が参考になります。

【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が25以上は肥満とされています。例えば身長160cmで体重65Kgの人は $65 \div 1.6 \div 1.6 = 25.3$ となり肥満と判定されます。

日本人の肥満の推移を調べてみました。日本では厚生労働省が「国民健康・栄養調査」を実施していますが、令和2年と令和3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止となっているため令和元年のデータが最新となります。それによると男性は33.0%と過去10年でもっとも肥満が多く、女性は22.3%とほぼ横ばいです。特に男性の40歳代は39.7%と10人に4人が肥満という状況です。令和4年に国民健康・栄養調査が実施されるかは未定ですが、新型コロナウイルス感染症対策として外出を控える動きがあったため、更に肥満の割合が増えている可能性は高いと推測します。

肥満解消には食事療法が必須となりますが、あまり食事

の内容は変えたくないと思う方もいるのではないのでしょうか。そんな方に最初に試していただきたいのが「時間をかけてよく噛む」ことです。そんなこと？と思うかもしれませんが、大分医科大学名誉教授の坂田利家医師が発見した科学的根拠のある方法です。

人が満腹感を覚えるのは脳にある満腹中枢にブドウ糖などの信号が届いてからです。食事開始から20~30分後です。早食いではその前に食べ過ぎてしまいます。

食べ物を口に入れ噛み砕くとき、歯の歯根膜や頬の咬筋から中脳にある咀嚼中枢に神経興奮が伝わって、「神経ヒスタミン」という物質が分泌されます。この神経ヒスタミンが満腹中枢を興奮させ、食事で増してくるブドウ糖などの満腹信号よりも早く、「お腹がいっぱいになってきたので食べるのを止めよ」という信号を送り込むので、食べすぎを抑えることができます。

さらに噛むことで咀嚼中枢が興奮し神経ヒスタミンが量産されると、満腹中枢を介して交感神経の中枢が刺激されるので脂肪を燃焼するよう働きかけます。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて交感神経による脂肪分解が強いいため、噛むことが内臓脂肪の減少に大きく役立つのです。

具体的には一口30回噛んでから飲み込むことに慣れていきます。30回噛んでもまだ食べたものが食塊になっていなければ一口の量が多すぎます。一口の量を減らします。目標は20分以上かけて食べることです。

そこはかたなく書きつくれば
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その10。

天然のレモンスカッシュを飲んで、島牧村から日本海に沿って北上します。天候もよくて絶好のバイク日和でした。ちょっとした山道に入り、カーブを気持ちよく駆け抜け、トンネルを抜けて視界が開けたときでした。

道路の真ん中に大きな黒いゴミ袋が落ちていました。誰がこんなところにゴミを捨てていったんだ。と思った瞬間、ゴミ袋と目が合いました！それはゴミ袋なんかではなくヒグマの子でした。かなりビックリしましたが、ヒグマの子もかなりビックリした様子で、道路上を走って逃げていきます。しかしバイクの進行方向に逃げていくため、第三者から見るとバイクがヒグマの子を追いかけている構図になります。そのとき脳裏に浮かんだのは「この時期の母グマは子グマを守るためにとても気性が荒くなっている。バイクに追いかけている我が子を見てイジメられていると思わないか…」森から出てきた母グマの一撃で吹き飛ばされる自分を想像しました…

そのうち、子グマはガードレールを超えて森に逃げていきました。ヒグマには十分注意しましょう。



Food & Cook 食材と調理

3月号では米についてお伝えしました。さて4月号は何の食材をテーマにするかと考えましたが…よいネタが思い浮かびません。私の引き出しの少なさのため大変申し訳ないのですが、今回も米についてお伝えします。

下の図は、稲を刈り取って穂先を脱穀したものです。これから籾殻(もみがら)だけを取り除いたものが玄米です。私事で恐縮ですが、私は普段から玄米を主食にしています。玄米を精製して糠(ぬか)と胚芽を取り除いたものが白米です。一般に店舗で売られているのはほぼ白米です。

糠には抗酸化作用をもつビタミンE、体の構成成分になったり体内機能を調節するミネラル類、体の有害物質の排出を促進するフィチン酸を含みます。漢字遊びですが、「米」に健康の「康」と書いて「糠」です。白米を否定するわけではありませんが「米」に「白」と書いて「粕」です。漢字を考えた人には頭が下がる思いです。

ただし、玄米が合わない体質の方もいます。もし、玄米食を初めて下痢が続くようなら、体が教えてくれている可能性があります。そんな人は白米に押し麦を混ぜて炊くことをオススメします。玄米も麦飯もよく噛みましょう。

