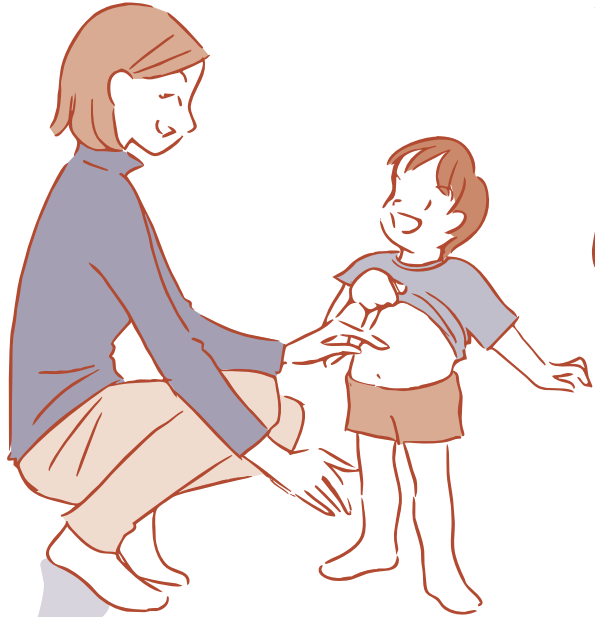


お腹が減った。

♪どうして おなか が へるのかな～、こんな子どもの歌があるように、お腹が減って何か不思議ですね。でも最近、「お腹減った～！」って外から駆け込んでくるような子どもは、少なくなりました。だって、間食のお菓子やジュースでお腹はいつもいっぱい。食事の時には「食べたくない」って子どもが多いのです。ですから、むしろ今はお腹が減らない方が大問題。今回は、そんなお腹のことについて考えてみましょう。



ります。刺激の要因には、胃腸の動き(空になると胃が収縮)

や、味覚、視覚、嗅覚などのほか、血液中の血糖の濃度などいろいろなあるようです。また、感情の起伏や食の記憶、運動や睡眠、季節などによっても、食欲は変わってきます。「お腹減った～！」はフクザツなんです。

伏や食の記憶、運動や睡眠、季節などによっても、食欲は変わってきます。「お腹減った～！」はフクザツなんです。

空腹は最大のごちそう。

らしいのです。人間の脳の視床下部という場所に、空腹感を感じる食欲中枢があり、そこが刺激されると食べ物食べたくな

なかなかに落ち切らない食欲のメカニズムですが、何はとも

あれ、お腹が減ったら食べ物を食べるのが、生き物共通の行動です。「空腹は最大のごちそう」と言います。お腹が減っているときは、何を食べても美味しい。西洋のことわざにも「空腹は最高のソース／Hunger is the best sauce.」とあります。でも、冒頭でも書いたように、食事のときに「お腹が減っていない」のが現代の子どもたち。テレビを観ながら、ネットサーフィンしながら、友達と遊びながら、いつもお菓子を

三度の食事はしっかりと、少な目に食べる。

脳が満腹を感知するまでには20分かかるといわれています。しっかりと食べるということは、ゆっくり食べるということでもあります。「フランス人はアメリカ人よりも小食だが、食事に時間をかけるので少ない量の割には食体



てみましょう。食卓では、親が食事の仕方やマナーを教えます。食事の適正な分量を示したり、暴飲暴食をしない、食べ物を粗末にしないなどの社会性を身につけさせます。家庭の食卓は、お腹をいっぱいにするだけの場所ではないからです。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤 健

食欲ってどこから

出てくるの？

そもそも食欲の正体って何なのでしょう。私たちはふつう「お腹が空いたからご飯を食べよう」という具合に、特別意識せず食欲を満たしています。でも実は、この食物を食べるといふことには、非常に複雑なメカニズムがあり、脳がそれをコントロールしている

最近の話題から考える

食善食誤 ⑦

空腹と血糖値の関係。

これまでよく言われていたのは「血糖中のエネルギーレベルが低い(血糖値が低い)と空腹感を感じ、反対に高いと満腹感が得られる」というものでした。つまり食事をしたあとは、ブドウ糖(血糖)値が上がつて満腹感を感じ、しばらくたつと血糖値が下がって、お腹が減ってくるということです。このことから、肥満気味の人には血糖値が上がっても満腹感がな



く、食欲が満たされないのだと考えられてきました。しかし最近の研究では、食欲はそんな単純なメカニズムではないということが、明らかにされてきました。精神的な影響も大きく、お腹が空いてもいないのに、そこに高カロリーのものがあるといふだけで口にしてしまったりします。血糖値だけが上がって必要な栄養が満たされない見せかけの満腹感もあるのです。

飲んでいきます。これではお腹の減るヒマがありません。朝・昼・夕の食事をしっかりと摂ること。それが、お腹が減るちょうど良いタイミング、つまり最大のごちそうに出会える時間なのです。

八分目

それがお腹の中身も、お腹の見た目も健康にする近道なのです。