



## 食欲を制限して健康に

2013.10.28

### ★ 食欲にも脳が関与している

ヒトは、毎日食物（栄養素）を摂取しなければ生きていくことができません。動物も、いかに食にありつけるかが生き抜く上での最重要課題です。人類は進化の過程において、常に飢餓の危険にさらされながら生き延びるうちに、摂食行動の制御システムが確立され、生命の恒常性を維持できるように進化しました。

ところが、現代では先進国をはじめとして飽食の時代となりました。これにかつて飢餓を乗り越えてきた生体のシステムが対応できず、多くの人々が肥満やそれに伴う生活習慣病（メタボリックシンドローム）という新しい病気にかかっています。



### ★ 肥満は万病のもと

多くの人々は通常、朝・昼・夜、規則正しい時間帯に食事を摂ります。そして食事は習慣化し、いつしか空腹を満たすだけでなく、美味しさを求めるようになります。つまり『美味しい』という報酬を得るという側面が大きくなっているのです。

基本的には、食事は脳機能を維持するためのエネルギー摂取です。空腹ではエネルギー不足で行動ができないため、脳に空腹が伝わって摂食行動が開始されます。食事を摂ると、血糖値が上昇し、脳内のグルコース濃度が上がります。視床下部では神経細胞が活動して満腹感を惹起させます。

空腹時には血糖値が下がるのでインスリン分泌が減り、血液中のインスリン濃度が下がります。インスリン濃度が下がると、脂肪細胞から中性脂肪が分解されて、脂肪酸が増え、摂食中枢の神経細胞の活動が上がって食欲が増します。一方、脂肪細胞から分泌されるレプチンというホルモンは視床下部に働いて食欲の制御に関与します。レプチンは空腹時には血中濃度が下がり、食事を摂ると上がります。

食欲は脳の機能と連携していて、過飲や過食の食習慣や食行動が肥満を招きます。古代ギリシャや平安時代にも肥満の記録は残っています。肥満は健康への被害が大きく、寿命にも影響します。

肥満を含めて、高血圧・高脂血症・糖尿病の4つの因子をメタボリックシンドロームの危険因子といいます。肥満による脂肪細胞の増加、腹腔内の脂肪蓄積などがメタボの発症に密接に関係しています。高齢者では肥満によって、関節への負担がかさんで起こる関節軟骨症・余分な脂肪がのどの周辺につく気道狭小化・睡眠時無呼吸症候群などが起こります。また動脈硬化による血圧の上昇・狭心症・脳卒中・心筋梗塞などを併発しやすくなります。

### ★ ゆっくり食べて肥満解消

そこで、過食を減らす・カロリー制限をする・適度な運動を習慣とすることで肥満を解消しましょう。満腹感が得られないとカロリーオーバーになります。何かをしながらの食事や早食いをやめましょう。食べる喜びや美味しさをかみしめながら、ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感を実感でき、必要以上のカロリーを摂取しないですみます。また水をたっぷり飲むと胃が膨らむので、食欲を高めるグリシンの分泌が減り食欲が抑制されます。

食欲の秋ですが、暴飲暴食にはくれぐれも注意しましょう。肥満を防止するには、食べる量を減らすことが一番のようです。