



トムズの

知っとど'コラム



VOL.132



和食で肥満を防止しよう

2014.3.17

◎ 中年太り

多くの日本人が中年になると腹まわりに脂肪が増えて、いわゆる中年太りになります。今まで着られた服が着られなくなったり、俊敏に動いていた体が重く感じるようになりますが日常生活に支障をきたすわけではないので、あまり気にしないで過ごしてしまいます。子供の頃はスリムでも、成長期のままの食欲で運動量が減る中年以降になると、それまで摂り過ぎたエネルギー源が脂肪細胞内や周囲の組織空間に留まり、特に腹まわりに蓄積します。それでも日本人は欧米人のように超肥満にはなりません。欧米人は離乳食の頃から乳脂肪の摂取が多く、砂糖や脂質の含有量が多いスナック菓子を摂っているので、肥満は乳幼児からの食生活に起因しています。

欧米人以外でも経済成長に伴って収入が増えてくると、動物性タンパク質の摂取量が増えます。中国やメキシコ・ブラジルでは1日の摂取カロリーが成人男性で3500kcalを超える人が多く、BMI30以上の超肥満が増加しています。それに比べて日本人は、男性で1900~2000kcal、女性で1600~1700kcalほどです。

◎ 和食の魅力

和食の優れた点は、食べ過ぎずに満足感が得られることです。満足感が得られれば脳はそれ以上食べられないと指令し、食欲を抑制します。和食では満腹状態になる前、つまり胃にまだ余裕の空間が残っているにもかかわらず、満足感が生じて食欲が低下するのです。

早期に満足状態にするには短時間に大量の食事を摂取することが効果的とされます。糖質や脂質は満足感や満腹感が得やすく、ファーストフードがその代表です。炭酸飲料は胃の中でのpH値が低く、酸性度が強い環境で発泡して膨張するので、胃内圧が高まり、一時的に満腹感が得られます。しかし、これらに対しては脳がだまされたと認識するので、逆に空腹感が強まり過食を誘引し、食べ過ぎてしまうのです。

日本人はかつて、家畜の肉を食べる習慣はあまりなく、乳製品も流通しませんでした。日本人の伝統的な食事は、油や肉類などの脂質が少なく、穀物や海藻・豆類などからタンパク質を摂り、炭水化物が中心でした。これらの食品に満足感を与えたのが塩味とうま味成分です。栄養素的には、良質なタンパク質を豊富に含む豆類をご飯とともに食べることで、タンパク質・炭水化物・脂質を同時に摂ることができました。

◎ 和食で痩せる脳へ

日本は周囲を海で囲まれ、天災や天候不順、飢餓の時にも外部から食料を入手することができない環境でした。そのため生命力の強い遺伝子のみが生存し、子孫を残してきました。これが長寿の遺伝的素因を持つ人が多い理由であるともいわれます。

日本で生まれた子供には、日本型の味付けが脳に刷り込まれています。脳の扁桃核は離乳期前後に最も発達し、それが記憶として残ります。食物の好き嫌いが形成されるのもこの時期です。この時期の食事が将来の肥満を作るともいえます。

現代の日本では、美味しいものが世の中にあふれ、食べきれないほどの食物が流通し、どんな食品も簡単に入手できます。肥満は『太る脳』が原因ともいわれます。脳が満腹を感じるほど食べれば、その状態が記憶されて普通になります。日本人によく合う、日本で生まれた和食を再認識し、味わいながら『痩せる脳』を作りましょう。

