



「やめられない・とまらない」食べ過ぎの誘惑

食欲の秋。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、人はなぜ食べ過ぎてしまうのでしょうか？

動物は「必要な分だけ食べたなら、もうそれ以上は食べない」と言われていますが、人間はなぜやめられないのでしょうか？原因はどうやら「意志の力」だけではないようです。



- ▼ 油脂、甘味、ダシ等おいしいもの食べると、脳内でβエンドルフィン(快感物質)が出てきます。これが食べるという行為を引き起こします。
 - ▼ おいしい物を食べたときには脳の前頭前野(判断や意思決定をする部分)の活動が明らかに低下します。「我慢しなければ」という意志が、美味しいもの前では簡単に負けてしまいます。
 - ▼ ストレスで脳内の神経伝達物質やホルモンのバランス・機能が乱れ、食欲がアップすることがわかっています。
 - ▼ 睡眠不足で食欲アップのグレリンというホルモンが増え、食欲を抑制するレプチンが低下するために食欲が旺盛になる事がわかっています。
 - ▼ グルメ情報や香り、見た目、アルコールなど食欲をアップする環境に囲まれています。周囲の状況や根強い食習慣も原因です。
- 意志の力だけではなかなか打ち勝つことができないのです。……でも

「ついつい食べ過ぎ」を抑えてくれる物質があります

それは… **ヒスタミン!!**



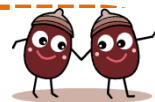
脳の中にヒスタミンが増えると食べる量が減り、ヒスタミンが減ると食べる量が増えることからヒスタミンの「食欲を抑える効果」に注目。ヒスタミンは鼻づまりやかゆみなどのアレルギー症状を引き起こす厄介な物質ですが、脳の中では満腹中枢を刺激して満腹感を高めてくれる物質です。そのヒスタミンを脳内で増やす方法が「よくかむ」ことです。昔から「よく噛みなさい」と言われてきましたが、噛むことには直接満腹感を高めてくれるという効果があったのです。(＊花粉症の時などに飲むアレルギーの飲み薬は食欲には影響ありません)

厚生労働省では食育や虫歯予防などの観点から、「噛ミング30」と称して1口で30回噛むことを推奨しています。



ひと口30回ぴったり「咀嚼(そしゃく)法」を紹介します。

咀嚼(そしゃく)法



- ◆ 食事を一食ごとに開始時間と終了時間を記録します。
- ◆ ひと口ごとに30回ぴったり噛んでから飲み込みます。
- ◆ 30回ちょうどで飲み込めたら○、それ以外は×を記入していきます。
- ◆ 30回ちょうどで噛めるように、食材ごとにひと口の量を調整します。
- ◆ 食事の全てが○印になる事を目指します。

「噛めば噛むほどいいのでは？」と思いがちですが、30回程度が長続きしやすい事、さらに30回ぴったりで飲み込めるひと口の量を探ることで口数を増やすという効果があります。

30回ちょうどが増えてくると、一食平均で30~35口程度の口数になります。慣れるまでは「修行」のような食事と感ずるかもしれませんが、慣れてくればゆっくり味わうことで薄味でも自然の食材の味がよくわかるようになります。適量をゆっくり時間をかけて満足して食べるという事に繋がり、無理なく長続きできるダイエット(食事療法)と言えます。

Q:ガムではだめですか？

A:ガムを噛めば食欲を抑える効果はあります。しかし、ガムを噛んでダイエットを目指すというのは、なかなか習慣になりにくい事、間食をするという習慣が抜けにくくなることからあまりお勧めできません。あくまで、日常の食事ですっかりと噛んで食べることをお勧めします。

タニタの職員食堂の秘密

ダイエットの極意は素材選びと「かみごたえ」にあり



メニュー一本が出るほど評判のタニタ職員食堂ですが、秘密は素材選びでカロリーを抑える事、余分な脂質を取らない事に加えて、「かみごたえのある食事」に重点を置いていることです。

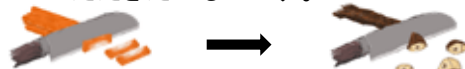
どのように工夫しているかというと…

- 1) 噛みごたえのある食材を選ぶ。
- 2) 噛みごたえのある状態に切り方を工夫。
- 3) 加熱調理の際に余分な調理をしすぎず、歯ごたえを残す。



柔らかく、グタグタに煮るのではなく、あえて歯ごたえが残る程度で加熱をストップする。ゆですぎ、煮過ぎ、炒めすぎではなくシャキシャキ感を残す形で「噛ませる食事」の工夫をします。

高齢の方も噛む事に大きな問題がなければ、ある程度噛んで食べる楽しみも味わっていただきたいものです。



(拍子切り)

(乱切り)

薄い拍子切りよりゴロリとした乱切りの方が噛む回数が増えます

