

健康一口豆だより

2011年12月号

肥満原因解明進む

昔から早食いや、夜遅くに夕食をとるのは体によくないとされ、肥満を招くといわれてきた。最近の研究でも裏付けるデータがでている。時間をかけて規則正しく食事をとるのが一番だか、日々、忙しいとなかなかそうもいかない。ちょっとした工夫で食習慣を改善できるケースもあるので、試してみてもよいでしょう。

満腹中枢と関係

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、太っている人の割合は男性で3割、女性で2割に達する。一方、エネルギー摂取量は低下傾向が続く。肥満の原因は摂取エネルギーや運動だけでなく、食習慣や食行動も関係しているとみる専門家は少なくない。一般的に考えられている説が脳内の満腹中枢との関係。食べた物が胃にたまると、その信号が脳内に伝わる。しかし早食いの人は満腹だと思う前に必要以上の量を口に入れてしまう。

食物繊維の摂取を

満腹中枢以外にも原因があるようだ。東京大学佐々木教授は「食事の内容が関係しているのではないかと。早食いの人ほど食物繊維の摂取量が少ない」という。穀物や野菜、果物などに含まれている食物繊維が多いと、歯ごたえが増し、すぐのみ込めなくなる。必然的にゆっくり食べるようになる。名大の玉腰浩司教授は「早食いの人は血液中のインスリン値が高かった」と指摘する。インスリンは脂肪蓄積などに関係しており、これが肥満と関係している可能性もある。

神奈川工科大学の饗場直美教授は「食べた物を2, 3口噛んでのみ込んでしまう人は本当の味を感じていない」と語る。食べ物には表面の味と内側からしみ出る味がある。よく噛んで内側の味をしっかりと見極めれば、少ない量でも満足感が増すという。

早食い改善の第一歩はよく噛むこと。よく噛んで食べるようになった女性

は体重も減る傾向が見られた。

ただ、男性は30回噛むよう指導するだけでは体重減少につながりにくかった。腹八分にする意義づけが大切。またカボチャなど大きく切る工夫などすると口の中にしばらく残り、満足感も増す。噛む習慣が身につくのに6か月程度かかるが「体重が少しでも減ればやる気がでる。噛んで味を意識して食べることが大切」（饗場教授）。

夜遅く働く遺伝子

夜遅く食事をすると太るという認識も、多くの人に浸透している。日本大学の榛葉繁紀准教授はマウスの実験でそのメカニズム解明に挑んでいる。注目したのは体内の時間を刻む遺伝子「BMAL1」。脂肪をため込む命令を出していた。BMAL1が作るたんぱく質は脂肪組織などにあり、夜間に活発に働く。最も多い午前2時の量は最も少ない午後2時の20倍。昼間は脂肪を分解してエネルギーを作り出し、夜は逆にエネルギーを脂肪としてため込む。その仕組みにBMAL1が深くかかわっており、夜遅く食事をとると、脂肪をため込みやすくなるという。榛葉准教授は「人でも同様な仕組みが働いている可能性が高い。夕食は夜8時までにとるとよい」と勧める。

『日本経済新聞』 2011年11月より抜粋

(医) 創建会企画部