



食 欲

食欲はどこから来るのか?

★ 食欲の仕組みーお腹すいたな①

気候も暖かくなってくると行楽シーズンの到来です。出先でおいしいものを食べたり、お弁当を持って出かけたりと食べることに忙しくなってくるのではないのでしょうか。

皆さんの胃腸は元気ですか? 食欲がないなんてことはありませんか? しかし、食欲は胃腸ではなく脳の中枢神経によってコントロールされていることをご存じですか。

食事をして、胃に食べ物が入ると胃壁が伸びます。すると、その変化に睡眠中や食事中など気持ちがりラックスしているときに働く自律神経のうち、副交感神経(ふくこうかんしんけい)が反応して「満腹中枢」(まんぷくちゅうすう)を刺激して満腹感を起こします。「満腹中枢」というと、なんだかユニークな名前ですね。

一方、胃の内容物が腸へ送り出されると胃壁が縮み、「摂食中枢」(せつしょくちゅうすう)を刺激して空腹感を起こし、食欲が出てきます。これが「お腹すいたなー」という感覚なのです。

★ 食欲の仕組みーお腹すいたな②

食欲は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)とも関連があります。血糖値は食後上昇しますが、その後2時間ほどで低下しはじめ血糖の濃度に摂食中枢が反応すると空腹感が生まれます。また、逆に血糖値が上昇すると満腹中枢が反応して満腹感が生まれる仕組みになっています。

★ お腹いっぱい、でも食べられるデザートは別腹へ?

食後のケーキやデザートは「別腹」といって、ペロリと食べる事ができてしまいます。お腹がいっぱいなのに不思議です。これは、おもしろいデザートの色や形、以前食べた「おいしかった」という記憶などにより、脳内のドーパミンという快感物質が増えて摂食中枢を刺激するからです。

★ ストレスとの関係

お腹はすいていないのに、食べることによりストレスを分散することを代理摂食といいます。「イライラすると甘いものが食べたくなる」という人も多いと思いますが、それは、糖質をとるとセロトニンというストレスを和らげるホルモンが分泌されるからです。

★ 食事は目で見て、口で味わって記憶を脳に刻む

見た目が鮮やかであったり、きれいに盛り付けてあると食欲がそそります。あるいは、「ジュー～」というお肉を焼く音なども食欲をそそります。つまり、人間は食事を視覚や聴覚で捉えています。

また、口の中に入れたときの味はもちろん、温度、柔らかさ、食感、歯ごたえなどを総合的に判断し「おいしい」という結論を脳が感じ取るのです。それを記録し、次に食べるときに覚えていて「おいしい」「まずい」を判断します。

食事は脳としっかり、いいお付き合いをすることで健康コントロールができるのです。

## 彩りチャーハン



### 材 料 2人分

ごはん（発芽玄米）……………茶碗 2 杯強	乾燥スライスニンニク……………少々
鶏ひき肉……………60 g	サラダ油……………大さじ 1
パプリカ赤色（赤ピーマンでもよい）… 1/2 個	バター……………大さじ 1/2
パプリカオレンジ色…………… 1/2 個	塩・こしょう……………少々
ピーマン……………中 1 個	しょうゆ……………小さじ 1
ホールコーン（缶）…………… 20 g	

### 作り方

- ① パプリカ、ピーマンは 7 mm くらいの四角に切っておく。
- ② 鶏ひき肉は、バターで炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 熱したフライパンに油をひいて、乾燥スライスニンニクを弱火で炒めてニンニクの風味を油に移す。
- ④ ③に①の野菜、コーン缶、②の鶏ひき肉、ごはん（発芽玄米）を加えて炒める。塩、こしょうで味を調え、最後にしょうゆを鍋肌から回しいれる。
- ⑤ 器に盛り付ける。