

栄養便り



Vol. **04**
2017年5月発行

「腹八分目」とは? ~適度な満腹感~

「食事は腹八分目にしましょう」とよく言われますが、腹八分目がどの程度なのか、明確に分かる人は少ないと思います。腹八分目とは食事を8割でやめておくことでも胃の8割を満たすことでもありません。目一杯満腹になるまで食わず「適度な満腹感が得られる量」を食べるとのことなのです。



しかし「適度な満腹感」というのは実感しにくい感覚です。そこでお勧めなのが「よく噛んでゆっくり食べる」ことです。

ゆっくり食べる しっかり咀嚼

脳の働きを活発にし
神経ヒスタミンを増やす

よく噛まない 早食い

満腹を感じる前に
胃に負担をかける

よく噛んでゆっくり食べることで少ない量でも満腹感が得られればそれが腹八分目

理想的な咀嚼回数は
1口30回!!

咀嚼と満腹中枢

時間をかけてよく噛むことは、脳の働きを活発にし、神経ヒスタミンの量を増やします。神経ヒスタミンは満腹中枢を刺激することで満腹感を得やすくすると同時に、脂肪細胞から分泌されるレプチンというホルモンの分泌も刺激すると考えられています。レプチンは食欲抑制する働きがあるため、ゆっくりよく噛むことは肥満対策の1つにもなります。

甘いものは別腹! ?

これ以上食べられないくらい満腹なのに、食後のデザートはなぜかペロリと食べられる…。満腹中枢は咀嚼や胃の拡張、血糖値の上昇などを感知すると、それを「満腹感」として認識させます。ところが、食後に出されたケーキなどを見て「食べたい!!」と感じてしまうと、大脳がそれに反応してホルモンを分泌。摂食中枢により新たな食欲を生み出してしまいます。胃は食べた物の一部を小腸に送り出し、新たに食べ物を受け入れるスペースを作ります。

