食欲の話

学習支援室ですよ　vol.15

20151119

天高く馬肥ゆる秋…。
「運動の秋」「読書の秋」と秋にはバリエーションがいろいろありますが、
やっぱり食欲の秋の知名度がずば抜けていますね。
今回は、食欲についてのお話です。

なぜ食欲があるのか。
…食べないと生きていけないからです。単純ですね。
食べ物で外部から「カロリーのもと」を摂取しないと、
私達の体は自分の構成成分を食い尽くしてしまいます。
これではタコの自食そのもの。
目の前に餌が来ても、
動くための筋肉さえも消費して捕まえることができなくなってしまったら…
もう死は目前ですね。
どれくらいの「カロリーのもと」を必要とするのかは、
個人差だけでなく性差・気候差もあります。
性差は主に筋肉量の差。
気候差は…寒冷地ほど多くのカロリーを必要とします。
体温のホメオスターシスを保つために、次から次へとカロリーを消費するからです。
例えば、北欧のノルウェーの軍用食（レーション）。
1 日、7500kcal です。
日本の自衛隊では、1 食分で約 1000kcal（1 日で約 3000kcal）くらいですよ。

じゃあ、なぜ「食べたい！」と思うのか。
お腹が空いているからでしょ？と思いますが…それだけではありません。
確かに、空腹状態や血糖値低下は摂食行動（食べること）につながります。
でも、お腹にものが入っていても、血糖値が高くても「食べたい！」こと、ありますよね。
これは、空腹中枢が働いているせいです。

空腹中枢は、視床下部にある中枢の 1 つ。
中枢というのは神経細胞がたくさん集まっていますよ、というところ。
中枢の神経細胞はただ集まっているだけではなく、
体のあちこちに命令を出せることが多いですね。

食欲の話

空腹中枢が、体に「食べろ！」と命令しているのですが…。
誰かが止めてくれないと、それもそれで大変なことになります。
そこで、空腹中枢と対になるのが満腹中枢。
こちらは、食べる行動を停止させる中枢です。

空腹中枢と満腹中枢、どちらもうまく働いていてくれればいいのですが。
空腹中枢が全く働かないと…食べる行動が起こりません。
「やせ細ってガリガリ、目の前においしいごはん」でも、手をつけません。
かたや満腹中枢が全く働かないと…食べる行動が止まりません。
「お腹パンパン、体重オーバーしすぎで動けない」でも、食べ続けます。
どちらの状態も、中枢を破壊した動物実験（猫）で確認されています。

ここまで極端ではないにせよ、
現代の日本では食欲コントロールに対する悩みが多いですね。
「食べたいと思えない」もあれば、「食べるのをやめたい」もあります。
これらの悩み、物理的原因もありますが、精神的原因の影響が非常に強いです。
しかも、どちらにも共通する原因が「ストレス」。
でも、ここでストレスについて話し始めると紙面が足りないので、それは次回。
今回は、満腹感を得やすい一口アドバイスにとどめておきましょう。
それは「お米をしっかり噛んで食べること」。
その理由は…次回、お話しできると思います。

そんなわけで、食欲と食行動をコントロールする中枢についてのお話でした。
ちょっと不完全燃焼気味なのは、ストレスの話を次回にまわしたから。
ストレスは、拒食・過食どちらにも作用します。
「ストレス」について、次回は生理学・生化学の面からアプローチしてみましょう。
もちろん、「お米で満腹感の理由」にも迫りますよ。