

■ ダイエットのカギは脳！

食欲は、視床下部にある満腹中枢と、すぐ近くにある摂食中枢によってコントロールされています。2つは拮抗しており、満腹中枢が優位な状態になると食欲が低下し、摂食中枢が優位になると食べたくなります。

胃の内容物が無くなって収縮すると、これが信号となり、摂食中枢が優位となります。お腹が空になってグーと鳴ると食事をしたくなるということです。

血糖値も中枢を刺激します。糖は肝臓に蓄積されますが、ある程度の量は血液中に存在します。脳は、ブドウ糖のみをエネルギー源として働いています。この大切な糖が活動により消費され、血糖値が下がると、これがサインとなり、摂食中枢が働き始めるのです。その指示に従い食物を摂取すると、胃は拡張し、血糖値は上がってきます。すると、それが満腹中枢への刺激となって食欲が減退していきます。

ヒトが空腹感を覚えて食物を摂取しても満腹中枢はすぐには働かず、20分の時差があります。早食いで、オーバーカロリーになる魔の時間帯です。

平成21年6月分原稿

はらクリニック院長 原 徹