

脳の変調による肥満について

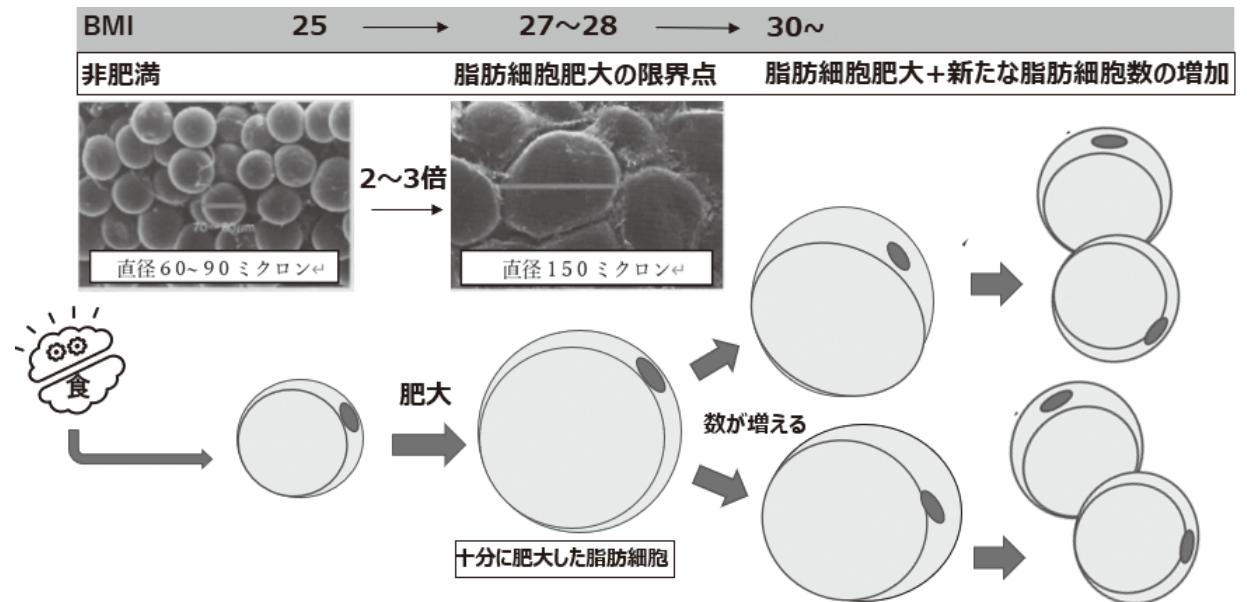


3 すべての人に
健康と福祉を

やせたいと思っているのに「食欲が抑えられない」「お腹いっぱいになる感覚がない」「食えることがやめられない」のは自分の意思が弱いからと思っていませんか？あなたの責任ではありません。食欲が抑えられないのは、研究の結果、**脳の変調**によるものだと分かってきました。

肥満の仕組みは？

皆さんの体には「脂肪細胞」という細胞があります。昔は現代のように食べ物がたくさんなかったので、脂肪細胞にエネルギーを蓄え、飢餓に備えていました。その仕組みは現代も機能しているのですが、飽食の現代では蓄える量も増えてしまっています。その結果が肥満となってしまうます。BMIが25未満の人と27〜28くらいの人は脂肪細胞の大きさが違います。27〜28くらいが脂肪細胞が大きくなる限界点になり、28以上の人は細胞分裂を繰り返して、さらに増加します。



脳の変調とは？

食欲は脳の視床下部でコントロールされています。そこでレプチンというホルモンが食欲を抑え、食べ過ぎを防いでいます。肥満やある一定の食べ物をとることによって食欲を調整してくれるレプチンが間違った信号を出すようになり、脳の一部の食欲中枢（満腹中枢）がおかしくなってしまうことを脳の変調といいます。そのため、食欲が抑えられずにたくさん食べたい気持ちになります。

脳の変調を起こす原因は？

加工食品
特に**工業的に作られた油脂（スナック菓子などのジャンクフード）**
工業的に作られた甘み（ジュースなどの異性化糖）
動物性脂肪（肉）

ある一定の食べ物とは、このような加工食品のことで、これらをとることでホルモンをコントロールできない物質をたくさんとってしまい、脳に変調がおきてしまいます。工業的に作られた油脂とはスナック菓子やカップ麺など、大きな工場で作るために加えられる油脂の

ことをいいます。食品成分表示の原材料名には**植物油**、**パーム油**、**マーガリン**などと表示されています。**異性化糖**とはでんぷんを液状にし、さらに濃縮した液体の糖です。低温で甘みが増すという特性から清涼飲料や冷菓（アイスクリームなど）などに多く含まれます。原材料名を見ると**果糖ブドウ糖液糖**、**異性化液糖**、**ブドウ糖果糖液糖**などと表示されています。動物性脂肪は**お肉**をはじめ、**豚油（ラード）**、**牛脂**などと表示されています。

脳の変調を修正してくれるものがあります！

加工食品をとることで脳の変調がおこることが分かかってきましたが、とらないように気をつけることはできそうですが、今の世の中では加工食品を全くとらないということは難しいそうです。そこで、脳の変調を修正するには**“短鎖脂肪酸”**

という物質が良いということが分かってきました。

短鎖脂肪酸とは？

脂肪という文字が入っているので脂（油）のような気がしますが、大腸で作られる物質で、食品には入っていないものです。短鎖脂肪酸を体で作るためには、**食物繊維（特に水溶性）**が多く入っている**野菜やきのこ、海藻**をとることが重要です。大腸の腸内細菌（善玉菌）が食物繊維をエサにして短鎖脂肪酸を作ってくれます。



野菜やきのこ、海藻は1日どれくらい食べればいい？

	①野菜		②きのこ	③海藻
1日の必要量	緑黄色野菜 150g	淡色野菜 200g	50g	50g
目安量	片手に山盛り 	両手に山盛り 	しいたけ5個 	カットわかめ 大さじ2杯

このように毎日350gの**野菜やきのこ、海藻**を食べることで短鎖脂肪酸が作られ、視床下部に働きかけ、食欲を抑えることができます。その他にも短鎖脂肪酸のもととなる食物繊維は血糖やコレステロールなどにも良い働きをしてくれ、生活習慣病予防にも万全な栄養素と考えられます。

無理をして食べることや我慢してやせようとするのではなく、脳の変調を修正してくれる野菜、きのこ、海藻を毎日、意識してとることをお勧めします。

もっと詳しいお話を聞きたい、その他のことでも、栄養に関するご相談がありましたら、総合福祉センター「ハピネス」まで、お気軽にご連絡ください。

■お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4ー3356