



朝食をしっかり食べてもお腹が空く理由

2020.12.14

● 運動不足と睡眠不足

新型コロナウイルス感染症のせいで、多くの人が自宅で過ごす時間が増えています。時間の観念が崩れ、夜更かしすることも多くなり、すると無性に何か食べたくなったりします。睡眠不足に加えて食欲に関与するホルモンのバランスが崩れるせいでお腹が空いて何かを食べってしまう、これには脳の視床下部にある摂食中枢と満腹中枢をコントロールするホルモンであるグレリンとレプチンが関係しています。

空腹になると胃からグレリンが多量に分泌され、摂食中枢に働きかけて食欲を高めます。食事を摂って脂肪細胞に中性脂肪が大量に蓄えられると、脂肪細胞からレプチンが分泌され満腹中枢に働き食欲を抑えます。レプチンは交感神経を刺激するので全身にエネルギーを消費するように脳から指令が出ますが、運動しなければ脂肪が内臓脂肪に溜まるので肥満となります。するとレプチンの働きが悪化して感受性が低下するので、さらに脂肪を蓄積するように食欲が増します。睡眠不足が続くと食欲を高めるグレリンが増え、食欲を抑えるレプチンが減ります。その結果、食べることを我慢できなくなります。運動不足と睡眠不足が太りやすい体質を作ります。



※個人の感想です

● お酒を飲む時に食べるべき物

特に太りやすい食物は糖質や脂質の多い食物です。夜遅くにラーメンや餃子を食べると太るという研究報告もあります。はしご酒をしてお腹が空き、締めにはラーメンや餃子を食べ、翌朝は寝不足と二日酔いで運動どころではないという悪循環が一番良くありません。これでは体力や免疫力も低下し、新型コロナウイルスに感染する確率も増してしまいます。

お酒を飲む時には肝臓の機能を高めてくれるビタミンB₁やナイアシン、タンパク質を摂った方が良くとされています。これらの栄養素はアルコールを代謝する過程で働くので、意識的に補給すればアルコール代謝が高まり、肝臓の働きを高めます。肝臓はアルコールをアセトアルデヒドに分解する仕事をしています。アルコール量が多いとアルデヒド脱水素酵素やそれ以外の酵素が同時に働きますが、ビタミンB₁はそれらの酵素の補酵素として使われます。ナイアシンはアルコールをアセトアルデヒドに分解するアルコール脱水素酵素の補酵素として働き、タンパク質は肝臓の材料になるのでアルコールを分解するための栄養素と言えます。これらの栄養素はお酒を飲む前後に補給しても効果がありません。飲酒の習慣がある人が太りやすいのはお酒のせいではなく同時に食べる食物に原因があります。アルコールを飲んで分解されたエネルギーを優先的に使うのが、体内に蓄積されている脂肪や糖質で、アルコールの分解は後回しになります。一緒に食べるフライドポテトやポテトサラダ・ピザ・焼きそば・ラーメン・餃子などは糖質が多いので肥満となります。結局、お酒が脂肪の蓄積を促してしまうのです。お酒を飲む時には豆類や海藻類・ごぼう・ネバネバ野菜などの水溶性食物繊維を摂ることで。

● 有効な朝食の摂り方

朝食をきちんと食べたのに、午前中のうちにお腹が空いてグーグー鳴ってしまうという話をよく聞きます。朝食の量が足りなかったのだと翌日にはパンなどを増やし、小腹が空くとチョコレート食べたりします。しかし、これは朝食の量が足りなかったではありません。朝食が糖質メインなので中途半端な時間にお腹が空くのです。ですから、さらに糖質量を増やしても空腹感が生じるのです。これは糖質の吸収を抑える食物繊維が不足しているためです。血糖値は急上昇するとインスリンが大量に分泌され、そのせいで血糖値が急降下して空腹となります。朝食にはタンパク質と食物繊維が必要なのです。腸内の善玉菌の餌となるのが食物繊維なので、食物繊維はお腹の調子を整えてくれます。善玉菌は食物繊維を分解して短鎖脂肪酸を作ります。短鎖脂肪酸は脂肪細胞に働いて脂肪の蓄積を抑えます。特に有効なのがネバネバの食物繊維です。納豆などのネバネバ食品や発酵食品は胃や腸で水分を吸収してくれるので満腹感が続きます。食物繊維や発酵食品は腸内細菌の善玉菌を増やし、腸内の蠕動運動を活発にするので下痢や便秘、大腸ガンの発症を防ぎます。健康を維持するには朝食が一番大切です。乳製品よりは和食の方が日本人の体質には合っています。和食を中心に食物繊維や発酵食品が豊富な朝食を摂り、免疫力を高めてコロナ対策を続けましょう。