

# 肥満の原因 解明進む

昔から早食いや、夜遅くに夕食をとるのは体によくないとされ、肥満を招くといわれてきた。最近の研究でも裏付けるデータが得られている。時間をかけて規則正しく食事をとるのが一番だが、日々、忙しいとなかなかそうもいかない。ちょっとした工夫で食習慣を改善できるケースもあるので、試してみてもよいだろう。

## 早食いで必要以上に食べる 夜遅い食事で脂肪ため込む

40代男性Aさんの昼食はたいてい10分以内で終わる。忙しい平日だけでなく休日も食べるペースは速い。家族からは「もっとゆっくり、味わって食べて」と忠告されるが、早食いが身についてしまい、そう簡単には直らない。体重は20代より約10kg増えた。

### 満腹中枢と関係

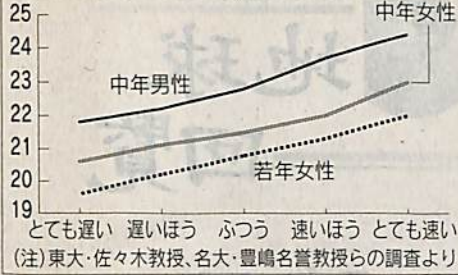
厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、太っている人の割合は男性で3割、女性で2割に達する。一方、エネルギー摂取量は低下傾向が続く。肥満の原因は摂取エネルギーや運動だけでなく、食習慣や食行動も関係している

みる専門家は少なくない。東京大学の佐々木敏教授は若い女性約1700人を対象に、自己申告してもらった食べる速さと肥満度の関係を調べた。「とても遅い」から「とても速い」までの5グループに分けると、食べるスピードが速いほど肥満度も高まっている。名古屋大学の豊嶋英明名誉教授らが実施した中年の男女約4700人を対象にした同様の調査でも、結果は同じだった。

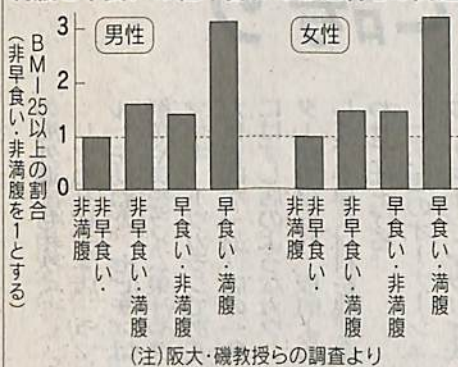
佐々木教授は「早食いが太るものとなっているのは疑いようがない」と指摘する。ではなぜ太るのか。一般的に考えられている説

### 「食べる速さ」と肥満度(BMI)

BMIは体重(キログラム)を身長(メートル)の2乗で割った数字。18.5未満はやせ、25以上は肥満に分類される



### 満腹と早食いの組み合わせと肥満との関連



## よく噛み規則的な生活を



- 肥満を防ぐ食べ方
- 味を楽しむ
- 食物繊維(玄米や野菜など)を上手に取る
- 腹八分目にとどめる
- 食材は大きめに調理
- よく噛む

が脳内の満腹中枢との関係。食べた物が胃にたまると、その信号が脳内に伝わる。しかし早食いの人は満腹だと思っ前に必要以上の量の食べ物を口に入れてしまう。大阪大学の磯博康教授らの調査によると、早食いでおなかいっぱいになる人は、そのいずれにも当てはまらない人より肥満になる確率が高かった。

### 食物繊維の摂取を

ただ、満腹中枢以外にも原因はあるようだ。佐々木教授は「食事の内容が関係しているのではない。早食いの人ほど食物繊維の摂取量が少ない」という。穀物や野菜、果物などに含まれている食物繊維が多いと、歯ごたえが増し、すぐのみ込めなくなる。必然的にゆっくり食べるようになる。名大の玉腰浩司教授は早食いの人は血液中のインスリン値が高かった」と指摘する。インスリンは脂肪蓄積などに

関係しており、これが肥満と関連している可能性もある。神奈川工科大学の響場直美教授は「食べた物を2、3口噛(か)んでのみ込んでしまふ人は本当の味を感じていない」と語る。食べ物には表面の味と内側からしみ出る味がある。よく噛んで内面の味をしっかりと見極めれば、少ない量でも満足感が増すという。

夜遅く食事をするのと太るという認識も、多くの人に浸透している。日本大学の樺葉繁紀准教授はマウスの実験でそのメカニズム解明に挑んでいる。注目したのは体内で時間を刻む遺伝子「BMAL1」。BMAL1が作るたんぱく質は脂肪組織などにあり、夜間に活発に働く。最も多い午前2時の量は最も少ない午後2時の20倍。昼間は脂肪を分解してエネルギーを作り出し、夜は逆にエネルギーを脂肪としてため込む。その仕組みにBMAL1が深くかかわっており、夜遅く食事をするという。樺葉准教授は「一人でも同様の仕組みが働いている可能性が高い。夕食は夜8時までにとるのがよい」と勧める。(長谷川章)

### ひとくちガイド

- ◆ **「インターネット」**  
日本人の健康や栄養の現状がデータで分かる  
厚生労働省 国民健康・栄養調査 ([http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou\\_eiyou\\_chousa.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html))
- ◆ **「本」**  
体内時計と食事との関係を知りたいなら  
「時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム」(香川靖雄編著、女子栄養大学出版部)