

こんにちは
栄養士です

天塩町の肥満率 道内ワースト1位からの脱却大作戦② ～肥満と「脳の変調」について～

やせたいと思っているのに「食欲を抑えられない」「お腹いっぱいになる感覚がない」「食べることがやめられない」……こんなとき、意思が弱いからと自分を責めてしまうことはありませんか？

あなたの責任ではありません。食欲を抑えられないのは、研究の結果、「脳の変調」であることがわかってきました。

■「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て食べ過ぎを防いでくれています。肥満やある一定の食べ物をとることによってレプチンは間違った信号を出すようになり、一部の食欲中枢がおかしくなって食欲が抑えられずたくさん食べたい気持ちになります。

これを「脳の変調」といいます。

■「脳の変調」を起こす原因は？～加工食品には要注意～

ある一定の食べ物とは、次のような加工食品のことです。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、「脳の変調」がおきてしまいます。



視床下部

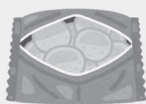
わずか
5gの脳！



「脳の変調」を引き起こす加工食品

油脂・・・大きな工場であくて美味しい食品を作るために加える油脂のこと

スナック菓子・カップ麺・植物油脂・パーム油・マーガリンなど



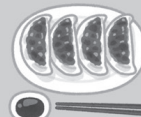
甘味（異性化糖）・・・でんぷんを液状にして濃縮した液体の糖のこと

果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖果糖液糖・異性化液糖など



動物性脂肪

お肉・豚脂・牛脂など



加工食品をとることにより、「脳の変調」が起きて、つい食べすぎてしまうということがわかってきました。しかし、加工食品をとらないように気をつけることができたとしても、全くとらないということは難しいことです。

そこで、「脳の変調」を修正するためには“短鎖脂肪酸”という物質が良いということがわかっています。

次回12月号は、
「短鎖脂肪酸」について
お伝えします。

