

食欲

家庭用

2021

取扱説明書

品番 JYMN-15000

保管用

もくじ



- 取扱上の注意
- 各部名称
- つきあい方①
食欲を我慢せず
ダイエット&健康になるには
- つきあい方②
発見！
超簡単 食欲コントロール術

- いつでも見られるところに大切に保管し、必要な時にお読みください。



2021年10月11日放送回

取扱上の注意

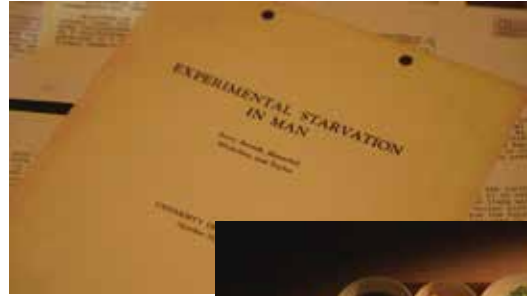


「食欲」は、生きるために大事な能力です。

ダイエットや健康のためだからといって、食べる量を減らしすぎると、脂肪だけでなく体や心までも崩壊する可能性があります。

戦争時の食料危機に備え、かつてアメリカでおこなわれた「ミネソタ飢餓実験」によると、食べる量を減らした生活を続けることで、以下のような症状が見られました。

- 会話や読書の内容が、食べ物のことばかりに。
- 体重は、平均17キログラム減少。
- 心臓が小さくなる。
- 性欲減衰・抑うつ・疲労感・心拍数低下など



Keys et al., 1945

※実験は、摂取カロリーを以前の半分程度とし、半年間にわたり続けられました。

各部名称

「食欲」は、胃や腸、脂肪細胞など全身のさまざまな部位がメッセージを出し合うことで、精緻にコントロールされています。



脳にある、いわば「食欲の天秤」へと、体中からメッセージが届く

「胃」

何も食べない状態が続くと、空腹感に関わる「グレリン」という物質を分泌し、食欲を促します。

「腸」・「すい臓」・「脂肪細胞」

おなかいっぱい食べると、「GLP-1」・「インスリン」・「レプチン」などの物質を分泌し、満腹状態を伝えます。

「快感」がもたらす食欲

おなかいっぱい食べたはずなのに、どうしても我慢できなくなる食欲。その原因の一つは「快感」への誘惑です。おいしいものに囲まれ、食の楽しみを知った現代人は、その味を思い出すだけで食欲がわきあがってしまうのです。

食欲とのつきあい方①

食欲を我慢せずダイエット&健康になるには

Point ポイントは「空腹時間」をしっかり作ること

カロリーのことを気にせず、おなかいっぱい。
食欲を満たして、ダイエット&健康になりたい！

近年、その方法の一つとして期待されているのが、
空腹時間をしっかり作る食事法です。

1日の間に16～18時間の空腹時間を作ることで、
残りの時間は食べる量を意識して変えなくても、
体重減少や、血圧低下などの健康効果が期待されています。

16時間は何も食べないとはいえ、

- 残り8時間はたっぷり食欲を満たせる。
- 慣れると空腹感を感じにくくなる。
- 空腹時間には睡眠時間も含む。

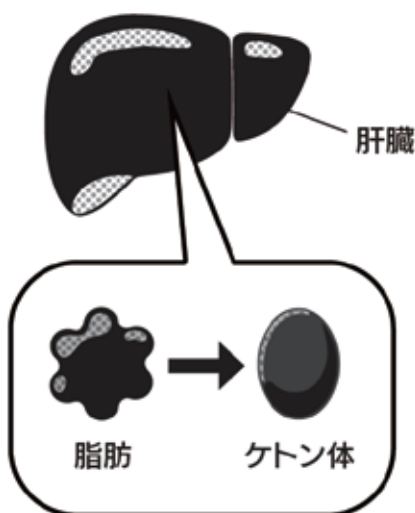
などの理由から、従来のカロリー制限法などに比べ、挫折しにくい方法として期待されています。



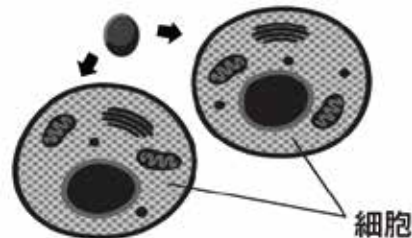
番組での実験に参加した5人も、
1か月で体重が平均2.2キロ減！
高血圧が気になると言っていた3人も、
全員で数値が低下！

「空腹時間」に体内で何が起きる？

空腹状態になると、肝臓で脂肪
がケトン体に変化します。



ケトン体は血液に乗って運ばれ、全身の細胞にはたらきかけます。



ケトン体の役割の例

- ① 細胞の緊急エネルギーになります。
- ② 細胞に危機を伝え、老化に関わる酸化ストレス、炎症などを抑えたり、自分の細胞の中のゴミを掃除してリサイクルするシステム（オートファジー）を加速させることで、老化や病気から守ったりする可能性があります。

マトソン教授おすすめ！ 空腹タイムの作り方



アメリカの国立衛生研究所もこの食事法の世界の権威と認める、ジョンズホプキンス大学医学部のマーク・マトソン教授がすすめる空腹タイムの作り方です。



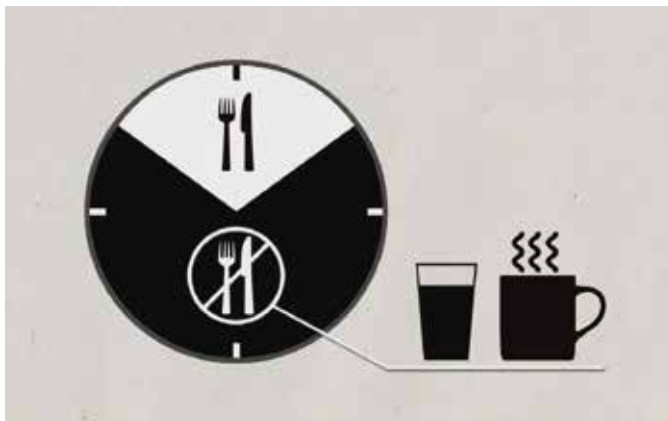
食欲は我慢しなくてかまいません

1日あたり6～8時間は、これまで通りに食べてかまいません。
ただし、栄養バランスと食べすぎには、十分気をつけてください。

空腹時間は16～18時間

1日あたり、16～18時間の食べない時間をもうけてください（睡眠時間を含む）。

また、その間の飲食は、水やコーヒーなど、カロリーのほとんどない飲み物だけにしてください。



注意点



この食事法は、主に肥満の解消を目的とした食事療法の一つとして期待され、様々な研究と実践が行われていますが、研究途上の面も多いため、以下の方は医師の指導のもと以外では行わないでください。

- 糖尿病や腎臓病などの持病のある方
- 高血圧の方
- すでに痩せている方
- 高齢で健康に不安を抱えている方

（取材協力： 金沢医科大学 北田宗弘 准教授）

食欲とのつきあい方②

発見！超簡単 食欲コントロール術

どうしても我慢できなくなったときに！

飲んだあと、ついつい食べたくなる(しめ)のラーメン。どうしても我慢できなくなる甘いスイーツ。ついつい食べ過ぎてしまうこと、ありますよね？

そんな食欲の暴走を止める「食欲コントロール術」はないのか？

20人の食いしん坊たちによる検証データを元に、おススメの食欲コントロール術ランキングを作成しました(全7種を総合評価のスコア順にランキング)。



第1位！最強の食欲コントロール術！？ マインドフル・イーティングのやり方

(取材協力： ブラウン大学・マインドフルネスセンター ポブ・スタール博士)

20人の検証で総合評価が1位に輝いたのは、「マインドフル・イーティング」という方法でした。マインドフル・イーティングとは、五感を使って、食べ物をじっくり味わい、満腹感を得る手法です。今回の検証実験でも、レーズン1粒で空腹を紛らわせたり、食べすぎを防いだりする効果が報告されました。

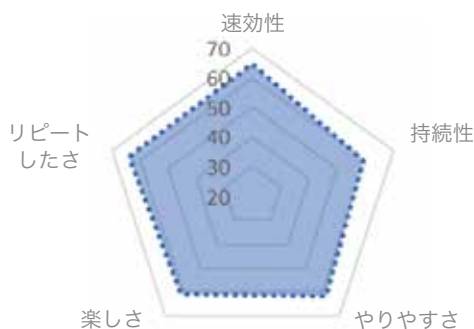
[準備するもの]

レーズン1粒

※レーズン以外でも好きなものを使って構いません

[やり方]

まず、あなたは他の惑星から初めて地球に来たと想像してください。そして、誰かにレーズンをもらったと仮定し、以下を行ってください。



① 視覚

「視覚」を使って、色や形を観察します。

例) もりあがりへとこみがあり、いびつな形をしている など

② 触感

「触感」を使って、表面の凹凸や弾力を観察します。

例) ひんやりしてなめらか など

③ 嗅覚

「嗅覚」を使って、においを観察します。

例) 甘い香りがする など

④ 聴覚

「聴覚」を使って、音がするか観察します。

※何も聞こえないかもしれませんが観察することが大切です

⑤ 最後

最後に、口に入れてじっくり味わいます。

※かみ始めるときも意識してかみ、飲み込むときにも意識して向き合います

●ぜひ普段の食事にも取り入れてみてください(例：菓子パン・きゅうりなどでもかまいません)。

●これまでの研究から、食べすぎを防ぐ効果も示され始めており、過食や肥満などの治療にも応用が期待されているそうです。

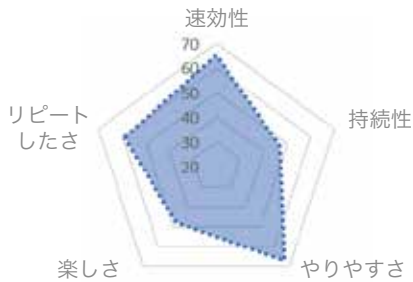
2位~7位

2位にランクインしたのは、「歯みがき」。口の中をきれいにした爽快感から、食べるのを控えたくなくなってしまうようです。続く3位は、「青色めがね」。青色には食欲を抑える効果が報告されており、めがねをかけるだけでも一定の効果は期待できるようですが、「食事が楽しくなくなる」といった声もありました。一方、最下位のホラー動画は、苦手な人にとっては、食欲以外の体力や気力が削られてしまうというデメリットも大きく、5項目の全ての面で低い評価となりました。これらのデータを参考に、ご自身にあった食欲コントロール術を見つけてみてはいかがでしょうか？

2 歯みがき



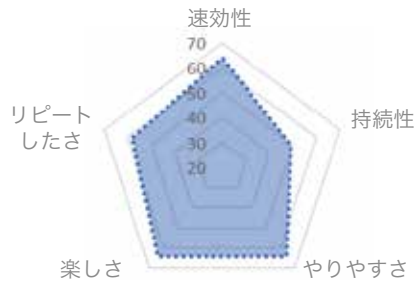
スッキリ感で食べたくなくなる！？



3 青色めがね



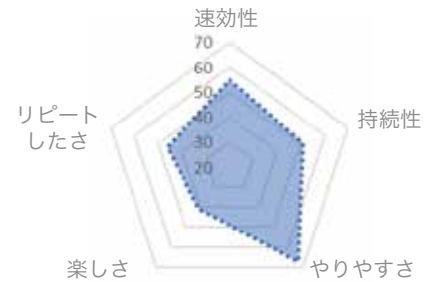
青色には食欲を抑える効果がある



4位 割りばし



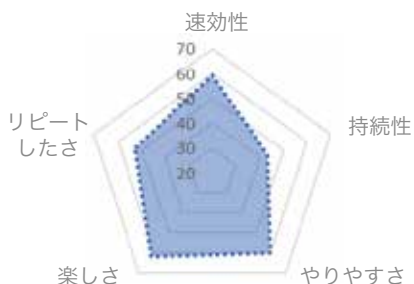
噛むことで分泌されるヒスタミンが効果あり！？



5位 その場ダッシュ



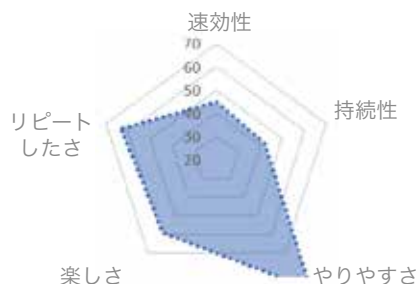
その場で20回ダッシュ アドレナリンの分泌を促す



6位 ツボ押し



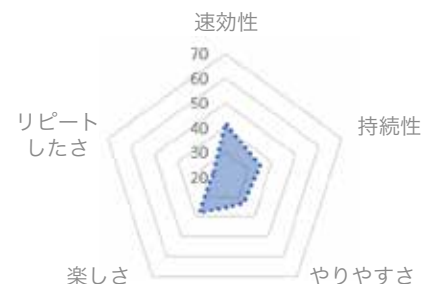
耳にある神門と肺と呼ばれるツボを押す



7位 ホラー動画



恐怖により分泌されるアドレナリンが効果あり！？



※このランキングは、被験者20人を対象に番組独自で行った評価実験の結果をまとめたものです。

メモ欄

