

第3回 ストレスによる食欲増進を

落ち着かせる方法について

2019年の厚生労働省の調査によると、“日常生活での悩みやストレスについて”、ストレスが「ある」と答えた人は47.9%で、2人に1人は日常生活でストレスを感じています。ストレスの発散方法は人それぞれですが、食べることで解消している方もいるかと思います。実際に、保健指導の際にも受診者様から、食べ過ぎに関する相談を受けることも多いです。また、食べすぎにより過剰摂取してしまったエネルギーは、体に蓄えられて内臓脂肪になります。内臓脂肪があると高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病により動脈硬化を進行させ、心疾患や脳疾患を引き起こしてしまいます。こうした最悪の事態になる前に食欲をコントロールする方法についてお伝えしたいと思います。

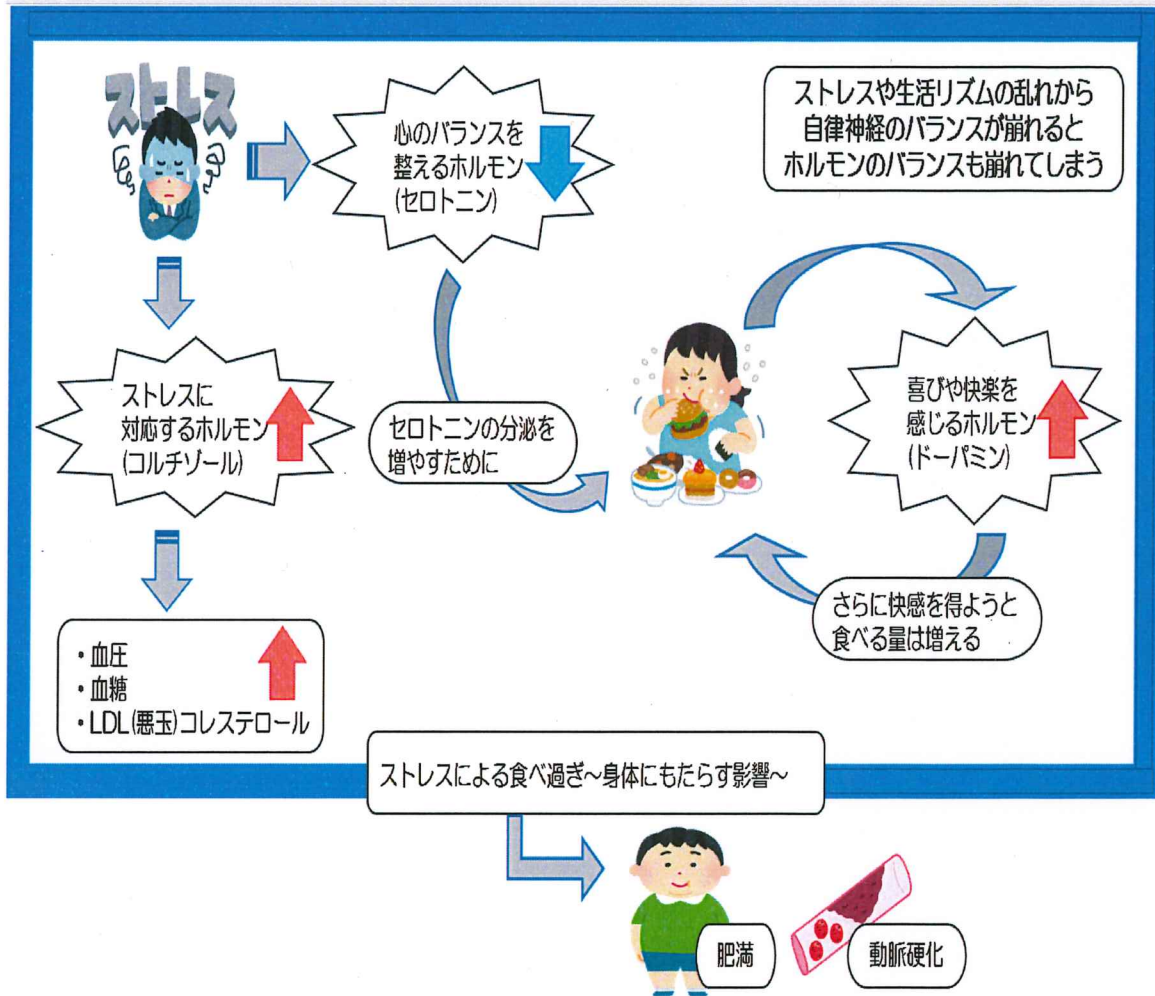
< ストレスによる食べ過ぎ ～身体にもたらす影響～ >

食欲は自律神経（活動時に働く交感神経、休息時に働く副交感神経）と、ホルモンが関係しています。ストレスや生活リズムの乱れから自律神経のバランスが崩れると不眠になり、食欲をコントロールするホルモンのバランスも崩れてしまいます。

食欲を満たすと、脳は喜びや快楽を感じるホルモン(ドーパミン)を分泌します。しかし、食べ過ぎるとドーパミンを過剰分泌させ、さらに快感を得ようとして食べる量は増えてしまいます。

また、ストレスが続くと心のバランスを整えるホルモン(セロトニン)が不足し、ストレスに対応するようにホルモン(コルチゾール)が分泌されます。セロトニンは脳に糖分が届くと分泌するので、ストレス時はセロトニンを分泌するために食欲増進しやすくなります。そして、コルチゾールには『血圧や血糖値を上げる』、『LDL(悪玉)コレステロールを増やす』、『体に脂肪を溜め込みやすくする』という働きがあるため、肥満や動脈硬化のリスクを高めます。ストレスによる食べ過ぎは心身ともに悪影響を及ぼします。(図)

(図) ストレスによる食欲増進のしくみ



< 食欲をコントロールする方法 >

① よく噛むこと

食欲をコントロールする満腹中枢は、食事開始から約20分で働き始めるため、ゆっくり食べることで食べすぎ防止になります。

ポイント!!

- 口に入ったものをよく噛んで飲み込んでから、次のひと口を入れる
- ひと口に含む食事の量を減らす
- 噛み応えのあるものを先に食べる
- 調理する際は素材を大きく切る

② 汁物から食べる

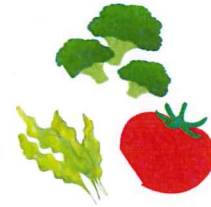
水分を先に摂ることで、胃の空き容量を減らします。また、気持ちをリラックスさせ、食欲を安定させる働きもあります。

ポイント!!

- 冷たい汁物よりも温かい汁物の方が胃の滞在時間が長い
ため、温かい汁物を摂取する
- 汁物がない場合は、常温の水や白湯で代用する

③ 野菜や海藻などの食物繊維から食べる

食欲はホルモンだけでなく血糖値も大きく関係しています。空腹時は血糖値が低下していて食事をすると血糖値は上がります。血糖値の変動が乱高下することで、イライラや気分の落ち込みなどのストレスを招いてしまいます。



しかし、食物繊維から食べることで糖や脂質の吸収を抑えて血糖値を緩やかに上昇させるため、血糖値の変動からくるストレスが軽減します。また、動脈硬化予防や中性脂肪を溜め込みにくくするという効果もあります。

④ イフゼン・プランニング

聞きなじみのない言葉かと思いますが、言葉の通り、イフはもし、ゼンはその時を意味しています。「もし〇〇すれば、その時は△△する」というように、気持ちを落ち着かせるための台本を用意することで、食欲を抑制する方法です。ある大学では、“もし高カロリーなものを食べたら、その時はそのことを忘れる”と3回唱えさせ、1週間後に高カロリーなものをどれくらい食べたか”を調べる実験を行ったところ、イフゼン・プランニングを実践した人はしていない人に比べると、高カロリーなものを食べる量が半分近くまで減っていたという報告があります。例えば、“食べたらお水を1杯飲む”、“食べたら少し歩く”など、ご自身に合ったイフゼン・プランニングを立てて、活用してみてください。

⑤ おでこをトントンと、タッピングする

ある病院の研究によると、指で“自分の額を30秒タッピングする”を4回行っただけで、食欲が半分～3分の1程度まで減退したという報告があります。こうしたタッピングは食欲だけでなく、ストレス解消法にも有効と言われています。おでこ以外にも、眉毛、顎、鎖骨などにも効果的です。ぜひ実践してみてください。



ストレス社会と呼ばれる現代で、ストレスなく生活することは難しいですが、食欲を上手にコントロールして健康に過ごしていきましょう。

参考・引用文献：

- ・厚生労働省 2019年国民生活基礎調査
- ・医者が教える、食欲に振り回されない食べ方
食べるのを我慢できないのは、あなたの意思が弱いからではありません。
順天堂大学大学院教授 白澤卓二
- ・健康管理する人が必ず知っておきたい改訂版栄養学の〇と×
古畑公、木村康一

聖隷沼津健康診断センター
健康支援課 保健師 佐藤春奈