



発行：食のコンサルタント ブーケ

2021年3月1日発行

# 『甘いものは別腹』って本当？

胃は、風船のように収縮する器官です。胃の中に食べ物や水分が入ると、風船のように膨らみ、握り拳（約100ml）くらいだったものが一升瓶（1800ml）くらいにまで大きくなるのです。胃の中の食べ物を消化し終わると、また握り拳ほどの大きさに戻る…という仕組みになっています。

胃は食べ物が入ってくると伸びて食べ物を溜め込み、胃液と混ぜて食べ物が消化されていきます。消化活動の終わったものから、十二指腸へゆっくり送り出されていきます。このように、胃は中身を少しずつ減らしていきます。



## 「別腹」は存在する！

甘いものが好きな人におなじみの「別腹」は、単なる言い訳ではなく、本当に存在するそうです。

食事をするにより、ブドウ糖が血液に吸収され、血糖値が上昇します。そこで、大脳は胃が大きくなっていることや、血糖値の上昇を感知し、脳が満腹状態のサインを出します。これがいわゆる満腹感を得た状態です。

ところが、満腹で何も食べられないと思っていたのに、甘いものを見ると平気で平らげてしまいます。何が起こったのでしょうか！

### ◆「別腹」の出現！

満腹の状態であっても、甘いものを見ることにより、胃や消化管の運動が活発となります。その結果、先に食べた物を小腸へ押し込んでしまうのです。その分、胃にはスペースができます。これがいわゆる別腹なのです。

本来なら胃の中で2～4時間かけて行われるぜん動運動ですが、美味しいものをたくさん食べたいという欲求がなせるショートカット！？ 人間の脳のかってすごいですね。

### ◆「別腹」の正体は、脳内ホルモン『オレキシン』

甘いものはおいしくて快感を生じるということは、今までの食経験でインプットされているので、目の前のデザートを見ただけで、オレキシンという物質が分泌されます。オレキシンは、これから胃にくる食べ物を受け入れるために胃の筋肉を緩ませて胃を広げ、胃の中にあるものを小腸に送り出す運動を促進します。胃が広くなり、中身が小腸に送り出されることで、胃にデザートが入るスペース「別腹」が生じるのです。この現象は、エックス線撮影によっても確認されているそうです。人間は胃が満杯であっても、『脳が食べたい』と思えば、脳は胃を動かして(?) 食べることができる！ということなのです

# 「お腹がいっぱいになった」と感じるのは、胃ではなく 脳

「別腹＝甘いもの」のイメージが強いですが、決してそういうことだけではないそうです。これは、食後にデザートを食べることからできたイメージで、自分の大好物であれば、甘いものでなくても脳が刺激されて別腹が出現します。ラーメンやスナック菓子など、その人の好きな食べ物により起きます。

しかし、別腹を容認して食事後に欲望のおもむくままに甘いものを食べていると、肥満街道をまっしぐら…ですね。

人間が摂食中枢と満腹中枢を麻痺させて食べてしまうのは、大脳が大きく発達しているからです。香ばしいにおい、お肉がジュージュー焼ける音など五感への刺激や、食べて満足した過去の記憶など、大脳のあちこちから届く情報が摂食中枢を強力にゆさぶるのです。

このとき脳ではドーパミンという物質が分泌されています。ドーパミンは、「意欲」「運動」「快楽」に関係する神経伝達物質で、「気持ちが良い」「心地良い」と感じると出るといわれています。最近の研究で、ドーパミンは「この先何かいいことがあると感じたときに出るらしい」ということが分かってきました。気持ちを駆り立てて、食べるための行動を促す物質です。実際に食事をすると大きな満足が得られるため、思うように食べられないといらだちがつり、食べずにはいられません。まるで麻薬のようです。

逆に、人間は欲しくもないのに食べることもあります。仕事の都合で今しか食べられないとか、3食食べなければ体に悪いと思っておなかに詰め込むとかなど、いずれも脳が作り出した一種の思い込みによるものです。

## ◆脳をうまく使う

人間は、本来の食欲調節のしくみを大脳が麻痺させて、ありもしない食欲を作り出すので、大脳の力に流されてしまえば太るしかありません。けれども、大脳は強い味方にもなってくれます。何を、どれだけ、どう食べるか、をちゃんと考えることができるのは人間だけです。自分は本当に空腹なのか？ どうしても食べないといけないのか？ 今でなきゃならないのか？ 明日ではだめなのか？ もう満足しているんじゃないのか？

## ◆別腹は作り続けない

とはいえ、バイキングに行けば全てのお料理を味わいたいものです。もうお腹いっぱいでも、本当に美味しく食べているかは別として、デザートまで全種類たいらげます。「食べたい」と思ってしまっただけでも抑えられないのですから、それはもう太るなんて考えずに、楽しくいただきましょう。ただ、毎日のように別腹を作っているのは、太るのは当然です。それに自覚はないかもしれませんが、体に相應の負担がかかっています。体に良くないのは明白です。

今日別腹で満足したから、明日は少し控えよう、と思えるのも脳です。

デザートは楽しんで食べるものですから、満腹状態なのに無理やり流し込まれたのではデザートもかわいそうです。せっかく美味しいものを食べるなら、別腹ではなく、お茶の時間をとって、ゆったりと優雅にいただきたいものです。

## ～簡単に作れる発酵食品、塩こうじ！～

「発酵食品」は作るのが大変だと思いませんか？

今回、紹介する塩こうじは作るのがとても簡単！

作るというより、「混ぜるだけ」！

自分のお家で発酵した「塩こうじ」でお料理を楽しんでみませんか？



<8日目の様子>

### ◎「塩こうじ」の作り方

材料…米こうじ 100g、塩 30g、水 120ml

作り方…①容器に米こうじ、塩を入れ、よくかき混ぜる。

②①に水を入れてよくかき混ぜ、常温で置いておく。

※一週間から二週間が目安になっています。気温により変わります。

### ◎発酵の様子

1日目：塩辛い。こうじが硬い。

2日目：水が減っている。こうじが水を吸ったようです。

3日目：塩味のカドが取れてきました。お酒のような匂いがしてきました。

4日目：塩味は3日目よりもカドが取れてきたようです。おかゆのようになってきました。

3日目よりも良い匂い。少し甘酒っぽい？

5日目：まだ塩辛さは残っています。形はさらに柔らかくおかゆっぽくなってきました。

匂いは強めだが、かき混ぜると落ち着きました。

6日目：かき混ぜると形が崩れる部分あり。香りも柔らかくなってきました。

まだ、少し塩味にカドが残っているような気がします。もうそろそろ完成かなあ？

7日目：おかゆ状に。塩味に柔らかい甘味も加わっている。

良い感じだが、もう一日、常温に置いてみることにした。

8日目：OK！やわらかい粥状。塩味の甘酒、という感じに。(写真右上)

冷蔵庫に移動しました。使うのが楽しみ！

※室温が高かったのか、冬場だと二週間くらいかかると聞いていたのに約一週間で良い感じになりました。



<炒め物に>

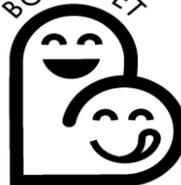
出来た塩こうじは塩の代わりとして、炒め物や和え物(写真右)、魚や肉の下味付け(柔らかくなります)、漬物に使います。塩5gは塩こうじ50gでほぼ同じ塩分量になります。ですが、塩こうじは塩味がやわらかく、ほのかな甘みやうま味があるので、塩のみよりも少ない塩分量で満足できます。



<和え物に>

今回の米こうじは新村こうじみそ商店さん(富山市)のものを使用しました。ブーケの塩こうじの材料もこちらのものです。ちなみに塩こうじ作りにかかった費用は米こうじ100g100円、塩4.5円の計104.5円(出来上がり量250g)です。市販のものだと385.7円(250g)でした。

市販の塩こうじより、自分で作った(混ぜた)BOUQUETがやはり思い入れはあります。今年はマイ塩こうじで料理を楽しみたいと思



# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## 厨房からブーケレシピ その220♪

<材料> 2人分

菜花 1/2袋(約120g)  
練り辛子 適量  
醤油 小さじ1

<作り方>

- ①菜花を茹で、食べやすい大きさに切る(茹ですぎない)
- ②辛子と醤油を合わせたものに①を加えて和える

春の味を楽しんでください♪

## ★菜花辛子和え★

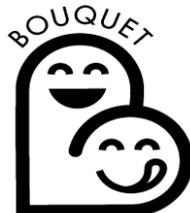
松本

## <ひなあられ>

スーパーでひなあられを見ていて、3色のものと4色のものがあり違いが気になったので調べました。3色だと赤は生命、緑は木々の芽吹き、白は雪の大地のイメージがあり、4色だと赤は春、緑は夏、黄は秋、白は冬をイメージしているそうです。色の数と意味は違いますが「女の子が健やかに成長しますように」という思いがあるそうです。違いがあっても相手を思う気持ちが一緒なのは面白いなと思いました。

松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日