

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## 食欲のメカニズムを知って太りにくい食習慣に

年末年始の忘年会や新年会、長期の休暇などで体重が増えてしまった、いわゆる「正月太り」をいまだに解消できず悩んでいる人も少なくないかもしれません。日々の食欲をうまくコントロールしながら正月太りを解消し、そこから肥満・メタボリックシンドロームの改善・予防につなげましょう。

### 食欲をコントロールする2種類のホルモン

食欲は、体内で分泌される多くのホルモンが関係していますが、その中でも主に「レプチン」と「グレリン」という2種類のホルモンが特に大きく関係しているといわれています。

- ・レプチン：食欲抑制とエネルギー消費を増進させる作用がある。主に食事をした後に分泌され、満腹中枢を刺激し、満腹感を覚えるようになる。
- ・グレリン：食欲増進や脂肪蓄積などの生理作用がある。主に空腹時に分泌され、空腹感を覚えるようになる。

本来、これら2種類の対照的なホルモンがバランス良く分泌されることで食欲がコントロールされています。しかし、さほどおなかが空いていない状態、すなわちグレリンがあまり分泌されていない状態にもかかわらず何かを食べてしまうとレプチンも正常に分泌されにくくなってしまうため、食べている割に満腹感を覚えづらくなり、食べ過ぎにつながります。

### 空腹を感じてから次の食事を取る

さほどおなかが空いていなくても「食事の時間になったから」「付き合いで食事に誘われたから」「せっかくもらったお菓子だから」などと、いろいろと理由を付けて食べてしまわないように気を付けましょう。摂取カロリー自体が多くなってしまっただけでなく、直前の食事のエネルギーを使い切らないうちにさらに食べてしまうと、食べた物が体内で脂肪として蓄積されやすくなります。食事を取る前に「今、本当におなかが空いているのか？」と自分自身に問い掛けてみるのが大切です。

### ストレスや睡眠不足にも要注意

また、食欲を司るこれらのホルモンは過度なストレスや睡眠不足によってもバランスが崩れやすくなります。レプチンの分泌が減少し、グレリンの分泌が増えてしまうため、空腹感や食欲の増大につながります。