

# 保健だより 9月号

## 食欲が抑えられない！ それは“脳の変調”のせいかもしれません

今月の情報は  
鈴木保健師

だんだん新米がおいしい季節、食欲の秋ですね。「食欲が抑えられない」「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」・・・ということはありませんか？どうして食欲が抑えられないのでしょうか？「自分の意志が弱いから」と思っていないですか？

あなたの責任ではありません！

研究の結果、“脳の変調”が起こることで、食欲がコントロールできなくなってしまうことが分かってきたのです。

### ●どうやって食欲をコントロールしているの？

食欲中枢（満腹中枢）を担っているのは、脳の視床下部という部分です。視床下部では、『レプチン』というホルモンが大事な仕事をしています。普通体重の時は「もうお腹がいっぱいだから食べなくていいよ」と知らせてくれるホルモンですが、内臓脂肪が増えると「もっと食べて」と間違った信号を脳に送り、満足しない脳になってしまいます。これが“脳の変調”です。そのため、食欲が抑えられず、もっと食べたくなってしまうのです。

### ●どうして“脳の変調”が起きるの？

それは、食べ物に関係しています。脳の変調を起こす食べ物、それは『加工食品』です。特に、加工食品に含まれる下の①～③が原因と考えられています。

#### ①工業的に作られた油脂

（スナック菓子、アイスクリーム、チョコレート菓子、カップ麺、菓子パンなどのジャンクフードに多い）

#### ②工業的に作られた糖

（ジュースなどの異性化糖※）

#### ③動物性脂肪

（ハムやウィンナーなどの加工肉に多い）

加工食品に含まれる①～③を多く摂ると、内臓脂肪が蓄積され、食欲をコントロールできない脳へと変えてしまいます。

※異性化糖：トウモロコシやサツマイモ、ジャガイモなどのでんぷんを液状にして、さらに濃縮した液体の糖。

「ブドウ糖果糖液糖」「果糖ブドウ糖液糖」「高果糖液糖」などと記載されています。

### ●“脳の変調”を修正してくれるものがあります！

それは、“短鎖脂肪酸”です。短鎖脂肪酸は、食欲中枢（満腹中枢）を担っている視床下部に働きかけて、食欲を抑えてくれます。しかし、短鎖脂肪酸は、食品には入っていません。では、どうしたらいいのでしょうか？

短鎖脂肪酸は、大腸の中にある善玉菌が、食物繊維をエサにして作ります。つまり、食物繊維を含む野菜やきのこ、海藻を食べることで、脳の変調を修正することができるのです。短鎖脂肪酸を作るためには、食物繊維の中でも、水溶性の食物繊維が有効です。

#### 【水溶性食物繊維を多く含む野菜】

ごぼう、オクラ、じゃがいも（レンジで加熱したもの）、モロヘイヤ、ブロッコリー、かぼちゃ、さつまいも、春菊、さといも、ほうれん草、にんじんなど



「食欲が抑えられない」という人は、加工食品を食べすぎているかもしれません。その分野菜をたくさん食べて、脳の変調を修正しましょう。

#### 【問い合わせ先】

保健福祉課 健康づくり係 ☎62-2115