

脳でダイエット

年末のサンケイ新聞に米科学雑誌「サイエンス」の記事が掲載されていた。好物を思い浮かべると通常は食欲が高まるが、その好物を口に入れ、噛み、飲み込む様子を30回も繰り返し想像すると、実際に食べ放題になつても食が進まないというのである。研究チームは「脳にとつて、実際の体験と想像上の経験の差は、思ったよりも小さいのかもしれない」と類推している。これは脳を利用したダイエットに繋がる。

一方我々は、空腹感を覚えてしばらくすると空腹を忘れることがある。これは空腹になると、肝臓や筋肉に蓄えられたグリコーゲンや体内の脂肪まで動員されて血中ブドウ糖濃度が増加するためとも言われている。したがって空腹を覚えてすぐ摂食するよりも、時間を置いてから食べた方が、食い過ぎを防げるようだ。

野生の動物は腹が減つたら獲物を追い求め、食にありつけるようになっていく。腹も減らないのに時間が来たから食事を摂るとするのは、自然の摂理に反しているといわねばならない。

これからはダイエットを希望している人にはこう言おう。腹が減つたら、まずしばらく動いてから、好物を30回食べることを思い描き、それから食事をしなさい。そうすると小食で済みますよと。

さらにデパチカの膨大な食物廃棄や、飢餓に喘ぐ世界の難民を思えばそうは食べられないであろう。また脳を使うとかかなりのエネルギーを消費する。人は脳も利用して早くダイエットという言葉そのものから解放されたいものである。

最近、小食にもかかわらず脳を使わなくなったためか、やや太りぎみになった。揶揄されるのは覚悟のうえの寸言とお聞き願いたい。