

チャレンジ7

食 事

Meal

## 満腹中枢と空腹中枢

空腹となって食事を食べ始めるメカニズムの全てを説明することはできないが、それには脳内の視床下部外側野にある「**空腹中枢**」が関与していることは間違いない！

ダイエットして空腹感に負け、挫折するのは脳内メカニズムの仕業であり、精神が弱いとか根性がないせいではない。

また人が満腹になるメカニズムは胃の膨張と共に脳内視床下部腹内側核にある「**満腹中枢**」に刺激が伝わるため、血糖値の上昇と深く関わっている。

満腹中枢への刺激は20分～30分要し、咀嚼によってその刺激が強くなることから意識的に噛む回数を増やしながらかゆっくり食べることにより比較的少量でも満腹感が得られやすくなる。

# 認知性食欲と代謝性食欲

## 認知性食欲（認知性調節）

人が食事するタイミングは空腹で我慢できなくなっただけからではなく、食事の時間配分や都合の良い時間帯或いは予め決めていた時間帯に食べることが殆どであり、長期間の食生活でつくられたサーカディアンリズムによって認知された生活習慣である。

## 代謝性食欲（代謝性調節）

胃から腸内の消化過程を経て空腹となり血糖値が低下することでホルモンが分泌されて脳内視床下部がエネルギー不足を感知すると空腹中枢が刺激されて強い空腹感を与える。ダイエットなどでの意識的食事制限下では代謝性食欲が働きやすいので空腹が我慢できなくなっていく。

－ 脳と食事の関係についての問題です －

19. (1)～(5)に関連したものを選んで各々を線で結んで下さい。

- |               |   |                           |
|---------------|---|---------------------------|
| (1) 視床下部      | ・ | ・ 脳の摂食を司る中枢神経             |
| (2) 腹内側核(VMH) | ・ | ・ 長期間で作られた食欲メカニズム         |
| (3) 外側野(LHA)  | ・ | ・ 摂食・飲水・性・睡眠・怒り・不安行動の脳内中枢 |
| (4) 認知性調節     | ・ | ・ 血糖値の低下を感知して空腹と食行動を起こす   |
| (5) 代謝性調節     | ・ | ・ 血糖値の上昇と咀嚼が深く関わっている      |

20. 下記から適切な語句を選んで ( ) に入れ、食行動の説明を完成させて下さい。

空腹が続くと血糖値が低下して食行動を起こす (a. ) が働くが、食事を食べるタイミングの殆どは空腹を我慢できなくなってからではなく、いつもの食事時間や食事ができる都合の良い場所や匂い及び料理を見ただけで食欲が出てきます、これを (b. ) と言います。この時に脳内視床下部の (c. ) が働いて空腹感を出し、食べ始めるとじょじょに (d. ) が働いて満腹になる。しかし早食いは (d. ) が感知する前に食べ過ぎてしまう為、ゆっくり食べなければならない、またゆっくり良く噛んで食べることで満腹を司る (d. ) が働きやすくなります。

選択語句

認知性食欲、代謝性食欲、腹内側核、外側野、視床下部、ストレス