

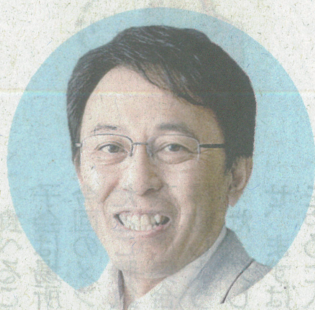
胃袋を空にすることの効用

Dr.

和

の町医者日記

「平成養生訓」シリーズ①



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

みなさんは朝食、昼食、夕食のどれに重きを置いて食べていますか？ 食事の間隔は何時間くらい開けていますか？ 人によって、かなりのばらつきがあると思います。

貝原益軒は、食事は朝と昼を中心にし、夕食は淡泊にするように、と説きました。第1の理由としてあげられるのは、睡眠中は体が休んでいる点です。睡眠中はエネルギー消費量が少なく、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄えられます。これが続くと動脈

夕食は少なきがよし

硬化を起こします。第2の理由は、睡眠不足になりやすいから。胃袋に食物がたまっていて、消化管ホルモンが出て脳を刺激します。第3の理由は、肝臓が休めないから。肝臓は消化液の工場ですが、夜間も稼働しな

ら。夕食に「ごちそうを食べるという習慣ができたのは、比較的最近になってからのことだ。そういえば、高級ホテルのお得なランチメニューは、たいいて主婦の人たちでにぎわっています。これはたい

へん理にかなった行動です。一方、多忙な勤労者は昼食に費やす時間が短く、つい夕食を豪華にしがちです。夕食を軽くすることは、現代人にはとても辛い教えかもしれませぬ。

個人的な話をするなら、私は「超遅い」夕食派。時には日付が変わるころにチビチビ酒を飲みながら食べています。益軒の教えに完全に反しています。だから、とんちんメ

と、前日の夜に食べた物がまだ残っています。わかつた生肌。夜食を食べていないのに残滓がある。前夜午後10時に食べた食事が、翌日の午前10時に胃袋に残っているという事は、12時間経っても胃袋がまだ空っぽになっていないということです。

結局、朝食か昼食のどちらかをしっかり食べるのがいいでしょう。幼いころに祖母に教わった「朝は金」という言い伝えは養生訓的には正しいです。夜は体を動かさないので少しくらい飢えていても構わないのです。そう考えると宴会や夕食会に出かけることが少し怖くなりますね。まずはできる範囲で、一緒に試してみませんか。

担をかけてしまうのです。日本人はもともと1日2食でした。1日3食になったのは元禄年間(1700年ごろ)からだといわれています。ちょうど益軒が活躍した時期です。江戸から明治にかけては夕食より昼食が重きをなし、夕食は昼食の残りもので済ます習慣だったそうです。

消化管ホルモン 食事刺激により、胃や小腸や大腸の壁からガストリンやセクレチン、セロトニンなどの消化管ホルモンが放出される。これらは消化管の蠕動運動だけでなく、胆のうの収縮運動や脳の働きにまで強く影響を及ぼしている。

加齢とともに胃袋の蠕動運動も鈍ってきて、消化に12時間もかかる人がいる。ひと晩空けても胃袋を空にするのが難しいのであれば、朝と昼の間の数時間で空にすることは大変難しいことに気がつきませぬ。