

## やせの大食

岡山大学名誉教授(医学・歯科) 足立 明(98印)

昔から「やせの大食い」とよく言われてきました。が、果たして本当でしょうか!ご賢察のとおり、間違いです。でも、どうしてこんな噂が、まことしやかに伝承されてきたのでしょうか。実は、太った人とやせた人では、食物のとりかたに(摂食パターンと呼んでいます)違いがあるのです。以下の研究は、肥満大国アメリカで行われたものです。

健康な成人男性を、「ふとっちょグループ」と「やせグループ」に分けます。実験前日、24時間絶食させて、腹ぺこ状態でテストを始めます。見かけや匂いは全く変わらないが、味付けは異なる5種類のアイスクリームを用意します。1番目のアイスクリームは強い苦みの味付けをします。2番目は軽い苦みの味付けをします。3番目は、無味のアイスクリーム。4番目は少し甘みを加えたもの。5番目は、普通のおいしいアイスクリームです。1番から順番に両グループに食べさせます。

「やせ組」では、さすがに1番目の苦いアイスクリームは、ちょっとなめただけで、食べるのを止めますが、2番目からは、出されたアイスクリームを食べてしまいます。一方、「ふとっちょグループ」はどうでしょう。5番目のおいしいアイスクリームが出されるまで、ちょっとなめただけで食べるのを止めます。しかも、5番目の旨いアイスクリームが出されると、お代わりを何杯もしました。

「ふとっちょグループ」は味にうるさくて、空腹に耐えてでも、うまいものでないと食べませんが、うまいものが出されると、ドカ食いするのです。一方、「やせグループ」は、空腹に耐えられず、少々の味の悪さは我慢して、少しずつでも食べます。すなわち、「ふとっちょ人間」はグルメ(?)で、ドカ食いするが(とくに夜食が多い)、1日の摂食回数は少なくても平気なので、食べてるところが人目に付きにくい。「やせ人間」の方は、トータルの1日摂取量は、「ふとっちょ人間」に比べて少ないけれど、少しずつ、しょっちゅう食べていなければ辛抱できないため、傍目にはたくさん食べているかのように誤解されるようです。どうやら、このような摂食パターンの違いが「やせの大食い」と言われるようになった由縁と思われる。

## 県南部健康づくりセンターから

健康アドバイス 運動編その1

健康づくりのための運動は、どんな運動を、どのくらい行えば良いのでしょうか。

生活習慣病の予防や改善、健康の維持増進の為には、適度な運動が必要であると言うことは、今や日本国民の常識となっています。しかしながら、必要性は分かっているけどなかなか実行できないのが運動です。そこで、今回はできるだけ具体的に、健康づくりの運動について説明してみましょう。

健康づくりのための運動と言えば、ズバリ「息が少しはずむ」程度の運動を30分以上、そして週に2回以上行くといいでしょう。しかしながら、現実には厳しく、実際にこのような運動を継続的に実施できている人は、4人に1人程度とされています。

そこで次にお薦めの運動は、普段の生活の中で歩数を増やすことです。具体的には、歩数計(万歩計)を持つことから始めてみましょう。普通の生活をしてみて、1日のおおよその歩数を測ってみます。測ったら、次の日からまず千歩増やすことを目標にしてみましょう。急激に歩数を増やしすぎると、膝や腰が痛くなったりしますし、運動継続という面からもよくないようです。千歩と言えば、歩く時間として10分程度です。職場では違うフロアのトイレを使う、駐車場は一番遠くに車を止めるなど、生活の中でちょっとした工夫をするだけで千歩アップは可能です。

ちなみに全国平均では、男性8200歩、女性7300歩。岡山県民の平均歩数は、男女とも6500歩程度です。特に20歳代の女性は、なんと4700歩しか歩いていないそうです。

千歩アップから始めてみましょう!

岡山県南部健康づくりセンター  
健康運動指導士 西河英隆

