

もりもり

“目に青葉 山ほととぎす 初がお”

新緑の美しいこの季節になると、つい「目に青葉...」と口をついて出てしまいます。春先にさめやかに、街は青々と若葉が美しく、山菜・下町のン・かつお...おいしい物もたくさん出回り、嬉しい季節です。どうぞ、いろいろな味を体験してください。
味といえば五味、5つの味が知られています。6番目の味が発見されたそうです。今回は、この6番目の味について、ご紹介します。

五味 ... 苦味・甘味・酸味・塩味・うま味

新しい発見 第6番目の味→脂味

2015.7.23 アメリカ、パデュー大学、栄養学部の研究により、人の味覚には従来の五味の他に脂味(脂肪味)のあることを実験により確認したと発表しました。

脂味は、うま味に似たおいしいの感覚であることが証明されました。日本でも、京都大学の伏木孝教授らが、各種の油や脂肪酸が脳で快感を生むドーパミンを増加させることを突き止めています。油・脂について多くのことが証明されつつあります。

「おはよう、おいしいものだよのね!」
油で揚げたり、炒めたりして油を使うと、とてもおいしく感じるのは、このドーパミンだ。ドーパミンなんだ。でも、油のとりすぎは健康に良くないというのよ。どうしたら...
おいしいのよ...

「おはよう、油で揚げたり、炒めたりして油を使うと、とてもおいしく感じるのは、このドーパミンだ。ドーパミンなんだ。でも、油のとりすぎは健康に良くないというのよ。どうしたら...
おいしいのよ...

「おはよう、油で揚げたり、炒めたりして油を使うと、とてもおいしく感じるのは、このドーパミンだ。ドーパミンなんだ。でも、油のとりすぎは健康に良くないというのよ。どうしたら...
おいしいのよ...

見直される 時間栄養学



時間栄養学とは

従来の栄養学では「なにを」食べるかに重点が置かれてきたが「いつ」食べるかを重視する栄養学。同じ栄養素でも、食べる時間や食べ方によって体への影響が変わることが明らかになってきました。

例えば

成績アップと朝食
朝食が1日のリズムをつくり、脳の活動を活性化させ、成績の向上につながる。欠食すると肥満も起きやすくなるので、決まった時間に朝食をとるとよい。

夜食は太る
唾液、胃酸、消化酵素の分泌のピークは夕方。そこで、消化機能のピークは夕方から夜。夜になると栄養素の吸収率が低くなるので夜食は太りやすい。

脂肪は活動期に
脂肪は運動が少ない時間にとると、そのまま脂肪細胞に蓄えられ、高脂肪食は、活動期の時間帯にとるとよい。

食事の食べる順は
炭水化物よりも野菜を先に食べると、血糖値の上昇を防ぐ。太らない食べ方として最近注目されている。(野菜から食べる)

マウスの実験

(アメリカのソク研究所の羽鳥 亮博先生による) * 実験前の体重は10g前後

グループ	実験期間	結果 (体重)
通常食 (脂肪質15% 糖質55%)	18週間	30.5g
高脂肪食 (脂肪質35% 糖質25%)	18週間	32.6g
高脂肪食 (脂肪質61% 糖質21%)	18週間	34.2g
高脂肪食 (脂肪質61% 糖質21%)	18週間	47.4g

※ マウスを4つのグループに分けて、餌の内容をそれぞれ異なる時間に変え、実験の結果を比較する。
* 実験期間は18週間
* 高脂肪食は、1日8時間だけ食べさせて、残りは通常食にする。

マウスの実験で、普通のエサと無制限に食べた高脂肪食と活動する時間の1日8時間食べさせたマウスと、餌が変わらなかった。

食べる時も大切だけど、やはり量も食べ過ぎると、太りやすくなる。

こんなにも食べる時、いつ食べるかが大切になって、すごい。

油、脂、って何だかとても悪者扱いされてきたけど、あれほど悪者でもないよ。

科学的に、理性的に食事をすると、それが大切になってきます。脂のとり方を上手にしなければ。

体内時計と脂肪食

イスラエル、オレン・フロイ教授の実験から

実験。エサ 高脂肪食

- ① 食べる時間を一定に決める。(活動時間帯)
- ② 制限なしで食べる

18週間後、2つのグループのマウスの体重測定。

結果

エサの時間を限定した①のグループのマウスのほうが太らなかった。

エサの時間を限定したグループのマウスは、食後に上がった血糖とおさまるインスリンがよくなって、脂肪が蓄積されなかった。高脂肪食を自由に食べたマウスの時計遺伝子のリズムは乱れていた。しかし、その後規則正しい食事時間にもどると、以前の様にリズムはもどった。

体内時計の働きは、ずばらしいものがあります。今、問題となっている脂肪食も何らかの関係があるはずと考えていたのです。

「おはよう 私たちの体は決まった時間に食事することで体内時計と調節し、脂肪を蓄積する高脂肪食をその影響を小さくしているのです。」

「すごいですね。脂肪のぶりのおいしいエサでも決まった活動時間帯に食べていたら、太らない! こんなことがあんなにピンポイントです。」

高脂肪食ってそんなに悪いの?

脂肪の30%の中ほどを食べた時、"腹持ちがいい"などと言って長時間お腹がすかないという利点がありますが、良い点はないのでしょうか?

高脂肪食の良い点は、脂肪が小腸で吸収されると十二指腸から分泌されるホルモンの働きで、胃腸の分泌や大腸のぜんどう運動が抑制され、消化活動が減速される。つおお腹がすかなくて、腹持ちがいい。

高脂肪食をとった後は、食欲が長時間抑制される

数十年、ず〜と高脂肪食、動物性の食品の多い生活では循環器疾患を起しやすくなります。

脂味

そのおいしさを味わうためには科学的な判断で、食べる時間よりも、食べる量、食べる順番、しっかりと見守る必要があります。まずは、規則正しく一日三食!

ひとくちメモ

現在、アジア諸国にアメリカ型の高脂肪食が普及し、肥満や糖尿病が激増しています。肉食に適應した人と異なり、アジア人は高脂肪によって糖尿病になりやすい遺伝子を持っている。

長寿沖縄

1975年に世界一の平均寿命と言われた沖縄は、今では全国の都道府県の中で男性で30位とかなり順位が落ちてきています。

「時間栄養学」についてくわしくはこちらで、時間栄養学—時計遺伝子と食事のリズム 香川清雄 [編集] 日本栄養・食糧学会 [監修] 女子栄養大学出版部

沖縄の肥満者割合は現在男女共に全国1位! 原因として、アメリカ型の食生活が普及し、高脂肪食(肉)の摂取、健康的な脂質(魚油)の摂取が減少している。