

感覚からメタボリックシンドロームへの提言「味覚」

山本 隆

畿央大学健康科学部看護医療学科

おいしさから摂食が促進され、満腹感とともに摂食が停止する基本的な脳のしくみとしては、感覚性入力→報酬系の活動→視床下部の摂食中枢→満腹中枢と情報が流れ、脳内物質としては、 β -エンドルフィン→ドーパミン→摂食促進物質→満腹物質が対応している。それぞれ、快感→摂取意欲→摂食行動発現→満腹感に対応している。摂食中枢までの活動は車でいえば摂食推進のアクセル、満腹中枢はブレーキである。今日の飽食の時代に至るまでの長い歴史の中で、動物はこのアクセルとブレーキのバランスで適正な食行動を行ってきたし、多くの野生の動物は現在でもそうである。アクセルを踏み込ませるのはおいしさである。おいしさを追求する文明社会では、強力な推進力に対して我々の持つブレーキはあまりに非力である。歴史上予測もしなかったおいしさの氾濫なのである。効きの悪いブレーキを持った高性能スポーツカーのように、暴走し、危険である。食糧難、物価高の現在から推し量るといずれ飽食の時代も終わりを告げるようになると思われる。そのときは、再びアクセルとブレーキのバランスが取れるようになるのだろうが、それまでの間、我々は和食を中心とした食事をするとともに、食べ残しをしないように量を少なくし、腹八分目を心がけるようにすべきである。おいすぎるものには、目の前に出す量を適度に加減するしかなさそうである。