



食べるにこだわる①

修琴堂大塚医院 渡辺賢治

まずは規則正しい食事時間を心がける

英語で「You are what you eat」という表現があります。

体を維持する上で如何に食事が大切か、ということわざです。漢方では口から入るもの（食べ物、呼吸）は生きるエネルギーを作り出します（後天の気⇨生後作られるエネルギー）。それに対し、生まれ持ったエネルギー（先天の気）は腎に宿っていて、加齢とともに衰えてきます。

例えば関取を例に取ると、親子2代の関取もいますが、こうした関取は生まれ持って恵まれた体を持っているのだと思います。しかしその後、の食生活によって、体が大きくなり、後天の気も大切ですが、

今号からは未病を改善する食べ方について考えたいと思います。

食事の内容をとにかく言う前に、まずは不規則な食生活はあまり感じさせません。例えば夕食が遅くて、朝食を抜いて仕事に熱中しているうちにその日の最初の食事が午後3時になったりする人がいます。夕食を夜の11時に食べると次の日の午後3時まで16時間の空腹時間になります。空腹時間が長いと胆のう結石がでやすくなるのはご存知でしょうか。空腹時間が長いと、エネルギー源として、脂肪を利用します。脂肪細胞から放出された遊離脂肪酸は、血流に乗って筋肉や他の組織に運ばれ、ミトコンドリア内でエネルギーを生成しますが、一部は肝臓でコレステロールに変換され、血中のコレステロールレベルが上昇し、胆のうにコ

レステロール結石ができるのです。16時間空腹はオートファジーダイエットとして、脂肪燃焼をしたい人や、長寿遺伝子であるサーチュイン遺伝子を活性化する目的で実践している人もいます。普段の診療で相談された場合には、1週間に1日くらいのプチ断食を勧めることはありますが、毎日16時間の空腹はよほどの肥満でもない限りは勧めません。特に燃焼させる脂肪がない人が、無理に空腹時間を長くすると、低血糖になり、次の食事で反動として高血糖になりやすくなるので、注意が必要です。無理なく体重を落とすのは月に1〜2kgが理想とされています。運動なしで、食事だけで極端に体重を落とす人がいますが、筋肉量が減少して、疲れやすい体になってしまいます。

体内時計を味方にする食事法

人間の体内時計は脳と、腸などの臓

器に存在します。体内時計は24時間よりも長いので、朝起きたらリセットする必要があります。朝日を浴びることで、脳の体内時計はリセットされます。また、食事をすることで、腸が活動しはじめ、臓器の体内時計がリセットされます。その意味では朝食は、できるだけ起床後1時間以内に摂取するのが理想です。

体内時計で働くたんぱく質はいろいろありますが、BMAL1タンパク質は夜10時から朝の6時まで活発に活動して、脂肪を体内に積極的に溜め込もうとする働きがあります。日中BMAL1は低下し、午後2〜3時くらいに最低になります。3時のおやつを根拠を、BMAL1が低下して、脂肪の吸収が一番低くなるからだ、とする説もあります。夜下力食いすると、このBMAL1が高いので、脂肪吸収が盛んに行われ、太りやすくなります。また、夜下力食いすると、胃腸が休まら

未病漢方事始め

ないので、寝つきが悪くなり、眠りも浅くなります。

こうして見てくると、朝食は熱源となるたんぱく質を入れて起きてから1時間以内に摂ること、昼食は午後の活動に備えてしっかりと摂り、もし疲れてきたら午後3時くらいにおやつを食べ、夕食は寝る2〜3時間前までには済ませる、というのが理想です。やはり3食きちんと食べるのが良いようです。

何よりも起床時間、就寝時間、食事時間が決まれば、毎日規則正しい生活ができますよね。

噛まなくなった現代人

現代人はものを噛まなくなったと言います。邪馬台国の時代の食事時間は51分、現代が11分、咀嚼の回数は、というと、邪馬台国時代は3990回、現代は620回と、時間も回数もかなり少なくなっています。咀嚼回数でいうと、江戸時代は1465回、戦前は1420回というデータがあり、現代人が如何にものを噛まなくなったかは一目瞭然ですね。調理法の発達していない邪馬台国時代は、かなり固いものを食べていたか

ら必然的に噛む回数が多くなり、1回の食事時間も長かったのでしょう。

以前「親子丼は飲み物です」という看板を見ました。親子丼が飲み物？と疑問に思いながら食べてみると、卵は出汁で伸ばしてあって、ふわふわ。鶏肉もかなり柔らかく、飲み物とまではいかないまでもかなり柔らかく、噛む回数が少なくても済みます。食べ物飲み物感覚にした方がお客さん受けは良いですね。がんこ煎餅のように、歯が折れそうなくらい固い煎餅も見なくなりましたね。柔らかいぬれ煎餅の方が現代人には受けるのでしょうか。

ではよく噛むことの意義は何でしょうか？何よりも丈夫な歯を維持できます。日本歯科医師会が推進している

8020（はちまるにいまる）運動は80歳で20本の歯を保つことです。そのためには、若い時から歯を丈夫にしておくことが必要です。また噛むことで、

素材の味が出てきます。ごはんを早食いしても味が分かりませんが、よく噛むと唾液アミラーゼの働きででんぷんが消化され、甘くなります。よく噛んだ新米の味は最高ですよ。よく噛まない、味付けを求めて塩・醤油・ソースに頼ってしまいます。それが生活習慣病の原因となってしまうのです。

よく噛んで食べると

血糖が上がりにくい

適度に固いものを食べると、よく噛

まない飲み込みなくなります。食事時間も長くなりますが、これが、食後血糖が急激に上がる血糖スパイクを抑制します。この血糖スパイクが動脈硬化の根源となる終末糖化産物を作り出す。ファーストフードやラーメンを早食いすると血糖スパイクになるので要注意です。反対に懐石料理は多くの種類の副菜をゆつくりと食べて、最後にご飯と甘いものが出てきますが、血糖スパイクにはなりません。食べる順番もありますが、時間をかけて食べることも重要なのです。

忙しい現代人は如何に食事時間を短縮するか、ということばかり考えてしまいますが、よく噛んで、少しでも長い食事時間を確保したいものです。



わたなべ けんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所（現北里大学）東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂（2019年）に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』（講談社学術文庫）、『未病図鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『漢方で感染症からカラダを守る』（ブクマン社）など。