

緊急事態宣言も5月31日まで延長になってしまいましたね・・・コロナ・コロナで嫌になる！とウチの子供たちは怒っております。
学校もどのような形でスタートするのでしょうか？子供たちの学力格差も気になります。しっかりと宿題や課題ができる生活を心がけたいところですね★
それと、三度三度の食事は大変ですね。学校で給食があることにありがたみを感じております。今月号は「空腹と満腹」に関する情報をお送りします。



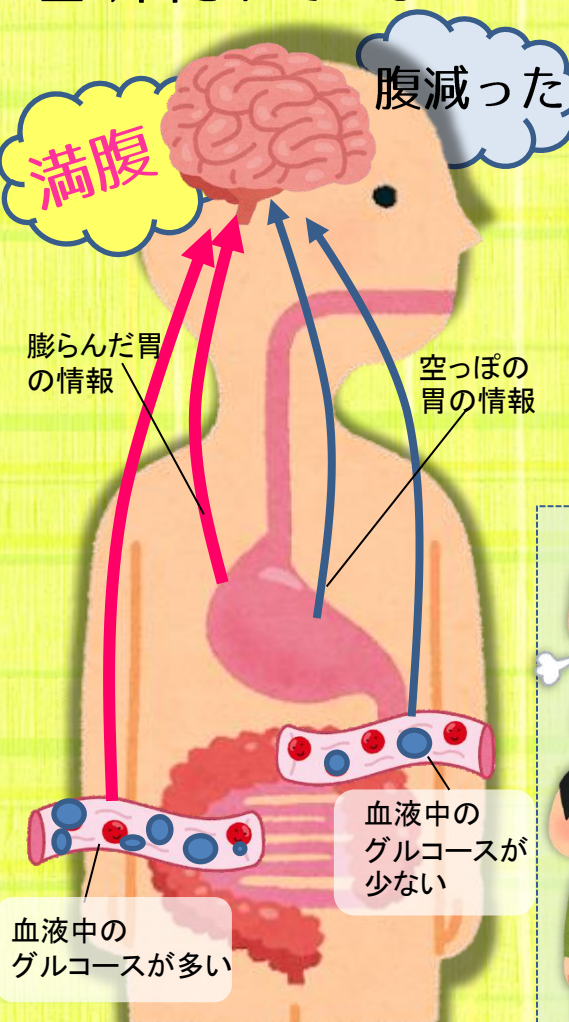
食べ過ぎにご注意を



コロナウイルスの影響で不要不急の外出は控えている方が多いと思います。運動不足を実感してウォーキング・筋トレを始める人も多い反面、極端に外出を避け巣ごもりで、読書やゲーム三昧の方もいるようです。

生きているうえでも、楽しみは・・・食べること！！と実感している方も多いと思います。間食も多くなりつつ食事量が多くなっていますか！
空腹や満腹になる仕組みを知って食べ過ぎないようにしましょう★

空腹は脳によって 生み出されている！！



空腹感や満腹感は主に二つの仕組みでできている

まず重要なのは、**胃の大きさ**。

胃は、食べ物の量で伸び縮みします。人によって差はありますが、空の時の胃の大きさは、約0.5リットルであるに対して、満腹になると約4リットルまで大きくなります。この**胃の伸び縮みの情報**は自律神経である『迷走神経』を通じて脳に伝えられます。

次に重要な要素は、**血糖値**。

血糖値とは、血液に含まれる「**グルコース(ブドウ糖)**」という糖のことです。空腹時には血液100ミリリットルあたり、100ミリグラム程度の血糖が含まれています。グルコースは、お米やお菓子などの**炭水化物が体内で分解されて作られます**。

グルコースが小腸で吸収されて血液中に取り込まれることで、血糖値が上がります。

脳の視床下部が胃の大きさと血糖値を総合的に判断することで満腹感を感じます。

「げっぷ」になるか「おなら」になるか

飲食の際に、食べ物といっしょに空気も胃に入っています。この空気が「げっぷ」や「おなら」の元となっています。

胃で飲食物と空気が分離されるには、食後30分から1時間程度が必要。立った状態では、空気はげっぷとして入り口(口)から抜け出ていく。

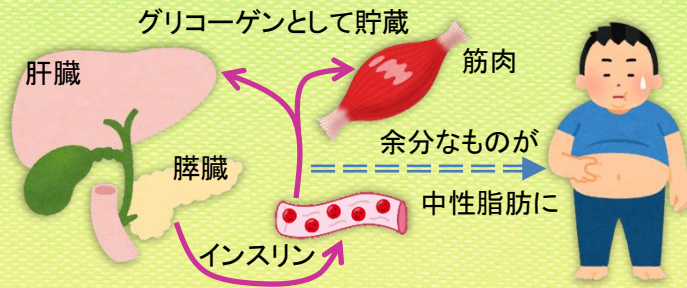
ところが、あおむけに寝ると胃の入り口がふさがれてしまうため、空気は食べ物とともに腸へ進みおならとなって排出される。食べてすぐにあおむけに寝るとおならが増える可能性があります。



～満腹・空腹・血糖値のお話～

満腹感を感じさせる血糖値！連想ゲームではありませんが、血糖値と聞くと糖尿病をイメージする方も多いと思います。糖尿病とまでいなくても血糖値により体の不調をきたした場合もあるのでぜひとも注意してもらいたいです。まず血糖値の高い状態が続くとどうなるか？ズバリ！肥満になります！！

食後、血糖値が上がると、インスリンというホルモンの働きで、グルコースは処理されて**グリコーゲン**という物質になって**筋肉や肝臓に蓄えられます**。グリコーゲンとして細胞内に取り込める量には限界があり、余ったグルコースは**中性脂肪**となり脂肪細胞に取り込まれます。このことが肥満の原因なのです！



「食後に眠くなる」という経験があるかと思います。これは血糖値がドカーンと上がり、上がった血糖値が反動で急降下して低血糖状態になっているからです。食後も起きて活動していればグルコースを消費できますが、すぐに寝てしまうとグルコースが消費できずに脂肪細胞に取り込まれる量が多くなる。その結果太りやすくなる可能性があります。食べる時には、**しっかりよく噛みゆっくり食べる**ようにしたり、**野菜を先に**食べたりと順番の工夫をすることで急激な血糖値の上昇を抑えることができますのでぜひとも注意しましょう！

自律神経で制御

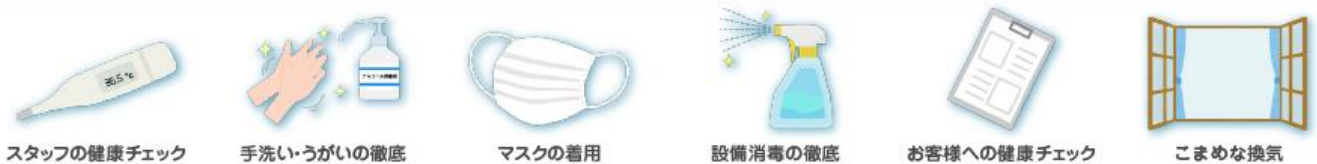
自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれていて、この神経の働き方の違いにより、満腹感や空腹感は私たちの心にも影響を与えています。空腹時に無性にイライラしてしまうことはないでしょうか？食べ物が無いということは、本能的に死に直結する問題となります。そのため空腹時には食料を探すために体を活発にしようと**交感神経**が働く。交感神経が働く時には、「**アドレナリン**」が分泌され、この物質がイライラした気持ちを引き起こします。一方で、満腹時には突然眠気に襲われることがあります。これは**副交感神経**の働きによるもので、副交感神経は、食後に消化管の働きを活発にする作用がある。小腸などの消化管に血液が多く回ると、脳へ送られる血液が不足する。その結果として、脳の機能が低下し眠気につながります。

「デザートは別腹」

「別腹」は実際に存在します！デザートなど、その人にとって魅力的なものと脳では興奮や快感に関連する「**ドーパミン**」という物質が分泌されます。ドーパミンが分泌されると、視床下部は迷走神経を通じて、胃の消化を促す指令を送る。すると胃が食べ物を十二指腸に送り出す動きが活発になる。食べ物が送られると、その分だけ胃の入り口付近にわずかなスペースができるため「別腹」になります。

新型コロナウイルス対策実施中

当院では、患者様に安心してご来院いただけますよう、対策を徹底しております。



ませ鍼灸整骨院

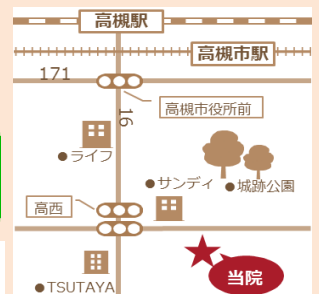
ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

予約
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備