1 食習慣編

「正しい食習慣」で脳が喜ぶ生活リズムを

食べる行為は、脳や体の健康と深く関わっています。栄養をとるという本来の役割はもちろん、食事の時間を楽しく過ごすことで、脳をリフレッシュさせる効果もあるといわれます。この章では、健やかな毎日を過ごすためにはどんなことに気をつけて毎日の食事を考えていくべきかを紹介します。

ヒント1 頭と体のリズムに合った食事タイミングを

私たちの体は1日3回の食事をすることで、健康的な生活が営めるようにできているといわれています。「必要な栄養を摂取していれば、1日1食でもかまわないのでは？」と考える方もいますが、そのような食生活は、体に大きな負担がかかる結果を招くため、あまりオススメできません。

そもそも人の体は「食いだめ」に適していません。脳が使える状態で体内にエネルギーをストックしておける時間には限度があり、たとえ一度にたくさんの食事をしても、適量の食事の場合と脳に届くエネルギーの総量は変わらないのです。ビタミンやカルシウムなど、食べ物に含まれる各種の栄養素も同様です。いずれも1回に摂取できる適切な量が決まっており、過剰に摂取したところで、そのまま体の外に出て行ってしまいます。

また、一度に食べすぎることは、胃腸をはじめとする内臓に負担を与え、活動もにぶくなりがち。集中力も低下気味になり、生活の質を落とす結果につながってしまいます。

ヒント2 誰でも簡単にできる「食べすぎないコツ」

おいしい料理を前にすると、ついつい箸が進んでしまうもの。そんなときはどうしても食べすぎてしまいがちですが、実はとても簡単な食べすぎ防止法があります。それは「よくかんで、ゆっくり食べる」。ただそれだけです。

脳にある満腹中枢は、咀嚼（そしゃく）の回数を基準の一つとして満腹具合を測っています。つまり咀嚼が少ないと、「まだおなかが空いている」と思い続けてしまうのです。

また、満腹中枢は非常にスロースターターで、食事を始めてから20分後くらいから働き始めます。咀嚼もおろそかになる「早食い」は、満腹センサーが働いていない中で食事をしているわけですから、食べすぎを招くだけでなく、胃への負担が増すこととなり、あまり得策とはいえません。

料理をじっくり楽しむためにも、食事の時間は可能なかぎり、ゆとりをもって確保しておきたいところです。

ヒント3 寝る前の食事・コーヒー・飲酒は控えて

1日の最後に体のスイッチを上手にオフにするためには、夕食は就寝の3時間くらい前には済ませておきたいものです。寝る直前の飲食は、内臓にハードな夜勤を強いるようなもの。睡眠の質が落ち、翌日のコンディションにも影響します。

お酒の摂取もできれば控えたいところです。「寝酒」という言葉があるぐらいなので、寝床に入る直前の飲酒は眠りに効果的であると思われがちですが、これは「少量」で「たまに」であることが条件。常習になるとすぐに体が慣れてしまい、アルコールの鎮静作用よりも興奮作用のほうが、優勢になってしまうのです。

さらに、覚醒作用のあるカフェインは体の中に長く残るので、コーヒーを楽しむのは就寝4～6時間前までにしておきたいところです。

ヒント4

みんなで食べて リフレッシュ

よく「家族や気が置けない仲間と食卓を共にすると、食事がおいしくなる」といいます。実はこれ、なんとなく楽しいからおいしく感じるだけではありません。「おいしく感じる」のではなく、本当に「おいしくなっている」のです。

　これには親しい人たちと会話を楽しみながら食事をすると、心の満足度が高まることが関係しています。私たちの味覚は心が満たされると、それだけ敏感になるようにできており、おいしい料理をよりおいしく感じるようになるといわれています。

　さらにこの心の働きは、消化吸収を活発にしてくれるという効果もあります。もっとも会話を楽しみながら食事をしている分、食べるスピード自体がいつもよりゆっくりになるので、咀嚼の回数も当然増えます。消化吸収という点から見ても、親しい人と食事をすることは、まさにいいことづくしといえそうです。

　ここまでに挙げた「味覚アップ」「消化吸収アップ」もうれしい要素ですが、会話を楽しみながら食事をすることのポイントは、なんといってもそのシチュエーション自体に癒しの効果があることです。その正体は「共感脳」と呼ばれる脳の状態です。親しい人と会話を交わす中では、誰もが相手の気持ちになって物事を考えたり、意見を交わしたりするもの。そういった脳の働きは「共感脳」と呼ばれ、脳が共感モードに入ると、私たちは癒やしを感じます。

　大切なのは、目の前にいる人との会話であること。たとえば、人と電話をしながら食事をするのは、ただの「ながら食い」で、会話の内容が楽しかったとしても、まったくの逆効果です。

　もっとも、苦手な会合の場に無理をして出席したり、気を使う相手と食事したりする必要はありません。自分が共にいて楽しいと思える家族や仲間と、会いたいと思ったとき、ぜひ声をかけて食事に誘ってみましょう。