

ほけんだより 食



青森県立大間高校
養護教諭 小林
令和5年11月28日

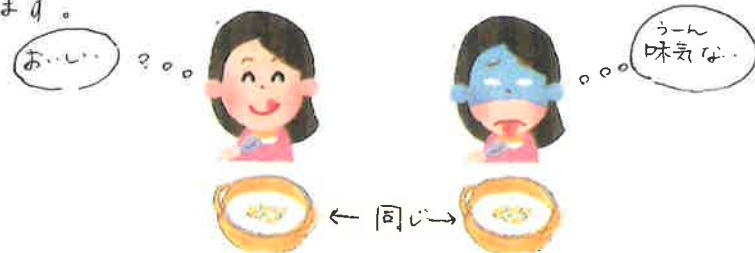
テーマ “頭(脳)”がおいしいもの = “身体”がおいしいもの

とは限らない

「おいしい」は、頭(脳)で認識します。

頭(脳)は、だまされやすく、情報に影響されやすいものです。

例えば、同じ料理でも情報(メニュー名)により、「おいしい」は変化した実験結果があります。



鳴門鯛のダシたっぷりポタージュ

低脂肪ごぼう健康汁

また、頭(脳)は、砂糖により、ドーパミン(気分を上げる脳内物質)が放出されて、それをくり返したくなります。(も、とちょうどいい感じ！)
砂糖を食べる度にドーパミンが出るので、日常的に砂糖を求めるようになります。

砂糖は、ジュースのほか、お菓子



調味料、加工品、インスタント食品にも入っていて、気づいていない砂糖を使っています(塩も)



砂糖という快感を得ると

ドーパミンが分泌されて

快感が強まる



砂糖を使う理由
それは、「おいしい」と感じてもらうため

つまり、脳は、情報や砂糖により「おいしい」と感じ、身体が求める「おいしい」とは限りません。
(なお、栄養価が高くない食べものをたくさん食べても、脳は「栄養不足だ」「もっと食べなきゃ」と思わせ、食欲が抑えられず、栄養のあるものを食べても「おいしい」と感じず、栄養不足の状態が続くことがあります)

また、舌は、塩をとるほど慣れるので、慣れた量より減らすと「おいしー」とは思えなくなるものです。

脳は情報に影響されやすく、砂糖によるドーパミン放出→快感→自覚的摂取、舌の塩分慣れ、「おいしー」は、こうして形成されています。自覚のないことが多いので、チェックリスト(塩分・糖質)をぜひご活用ください。
(もし、高塩分、糖質中毒だったとしても大丈夫。自覚することが大きな一歩です)

塩分チェックリスト

	0点	1点	2点	3点	合計点
みそ汁やスープを食べる頻度はどれくらいですか？	1回/週以上	1回/10日以上	2-3回/週	毎日食べる	
漬物、梅干しなどを食べる頻度はどれくらいですか？	1回/週以上	1回/10日以上	2-3回/週	毎日食べる	
あじの刺身、みかん干し、塩漬などを食べる頻度はどれくらいですか？	よく食べる	2-3回/週	毎日食べる		
うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度はどれくらいですか？	毎日食べる	2-3回/週	1回/10日以上	食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度はどれくらいですか？	よくかける(毎日)	毎日/時々	時々/あまり	ほとんどかけない	
味噌の味噌汁は外食とはべていますか？	はい	いいえ	いいえ	いいえ	
食事の量は多いと思いますか？	人より多い	人より多い	人より多い	人より多い	
漬物の量を減らしますか？	全く減らさず	少し減らす	もう少し減らす	ほとんど減らす	
外食で外食やコンビニ食品などを頻用する頻度はどれくらいですか？	毎日/頻りに	2-3回/週	1回/10日以上	ほとんど減らす	
夕食で外食やお惣菜などを頻用する頻度はどれくらいですか？	毎日/頻りに	2-3回/週	1回/10日以上	ほとんど減らす	
お肉、お魚などの惣菜類を食べる頻度はどれくらいですか？	よく食べる	2-3回/週	毎日食べる		
パンやソーセージを食べる頻度はどれくらいですか？	よく食べる	2-3回/週	毎日食べる		
せんべい、お菓子、スナック菓子などを食べる頻度はどれくらいですか？	よく食べる	2-3回/週	毎日食べる		

高塩分状態

高塩分傾向

適塩

過剰の場合、いずれ { 血圧上昇(高血圧)、心臓病、腎機能低下等
胃腸炎、食後の眠気、だるさ等 } となるのです。

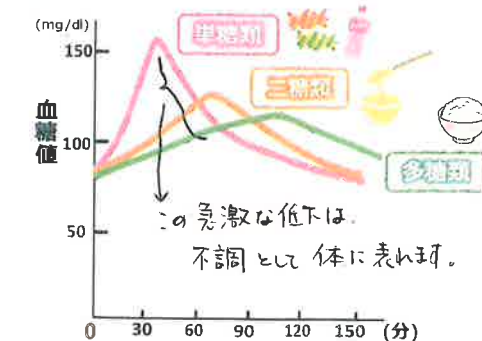
糖質中毒チェックリスト

- 朝、目が覚めると体がだるい
- 朝食を食べても昼食前に空腹感を覚える
- 食事をしても満足感を得られないことがある
- 食事の後は眠さやだるさを感じることが多く、やる気が出ない
- 甘いものやジャンクフードを食べ始めると止まらない
- 食べ物を見た目や匂いを嗅いだりすると、食べたくて我慢できない
- おなかいっぱいなのに食べてしまう
- 空腹だとイライラして集中できない
- ダイエットしてリバウンドしたことがある
- 夜食はどうしても食べたい

中毒度

0~2個 : 中毒ではない
3~4個 : 軽い中毒
5~7個 : 中程度の中毒
8~10個 : ひどい中毒

食べるものによって変わる血糖値の変化



あなたとあなたの大切な人、いまは大丈夫でも、いま、急に不調になった時、後悔しない「おいしい」を食べていますか？