



# はなしのたね

hanashi no tane



vol.6

## 「ささやかな楽しみ」のはなし。

「人は食べられなくなったらお終い」とはよく申したもので、お腹いっぱい状態でものすごく幸せな気分がします。それはある種「生きている」ということの実感なのではないかと思うのです。——ということでも食っちゃうんですよね。家にいる時間が増えてお酒の量が増えましたがそれよりも確実に食べる量がまず増えた。いい歳になってきましたが、幸か不幸か食事があまり減らないので、あれこれスナック菓子を買ってきては家でポリポリ食ったり、たまの外食では「こんな時代、メシぐらい腹いっぱい食わせてくれや」と思って常にご飯を大盛りにしてしまうのです。

ただ、当たり前ですがこれは体によくありません。食べ過ぎがよくない理由はいろいろあります。まずは年齢を重ねると消化液の量が減り、液自体の能力も低下します。食事の量は加齢とともに減らさないと糖尿病などのリスクが高まります。そしてそもそも消化能力が落ちるので食べてもすべて消化されず、多くがそのまま排泄されることとなります。確かに最近やたらと腹が下るようになりました。それからいわゆる「ドカ食い」を続けると胃が大きくなります。人間が満腹感を感じるセンサーは胃の上部に位置しているため、胃が大きいとそこまで食べ物を入れないと満腹感を得られません。逆に胃が小さければ少量の食事で満腹感が得られ、冒頭の「幸せな気分」をすぐに味わうことができるのです。さらに、胃が軽いほうが脳も体も活動しやすい。これは多くの方が実感されていると思います。腹いっぱいでは動きづらいですし眠くて頭もまともに働かなくなります。鳥は空を飛ぶためにドカ食いをしません。そのかわり軽い食事を何回もすることで体力を維持しています。この現代、人間なんていつでもどこにでも食べ物があるので、ドカ食いや食いだめなどしないで腹が減ったら周りにあるもの何でもつまめばいいのです。

空腹感というのは動き回っていると感じません。試合中の野球選手が「腹へったなあ〜」とはあんまり思っていないはず。つまり空腹感とは家でテレビの前などでじっと座っていると襲ってきます。どうりで録画してあるテレビ番組などをじっくり見ているときほど何か食ってしまう率が高いはず。在宅時間が長くなる昨今、ここが一番の課題です。

人間は老衰や病気などで体が弱り、口から食べ物を摂取できなくなると、点滴などをしなければ5日ほどで息を引き取ります。それだけ「食」と「命」は密接に結びついているということが言えます。コロナ禍で少なからずでも「命」の危険を感じた我々が、生きている実感を得ようと「食」べることに今まで以上に食欲になるのは本能的な行動なのかもしれません。というのをいいことに、今夜もまたコンビニで新作スナックに手を伸ばすことになるのでしょうか。分かっちゃいるけどやめられない、これもまた人間の本能だからです。

Special thanks to (N)

## アタマの体操「脳トレ編」

脳を活性化しアンチエイジングに最適です。お役立て下さい。

問題1 「？」に入る言葉は何？

①寺 → とき

⑦成 → しる

⑥失⑤反 → 「？」



問題2 「？」に入るアルファベットは何？

1 → O

2 → W

3 → R

4 → 「？」

5 → なし



はなしのたね  
vol.5の  
答え

問題1  
ウ  
(漢字の間に入る平仮名、  
温かい泉)

問題2 興味津々