

ぶんぶん通信

2004年8月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様係の宮本です！

夏ですねー。私はこの間、家族で海に行ってきました。目的は「ツブとり」。ひざ下くらいの所でたくさんとれるんです！小さいツブなので油断しているとついつい食べすぎちゃって酔っ払うんですが、美味しいんですよー。でもツブを食べ過ぎるとどうして目がまわるんでしょう？身の中の白い部分がどうやら犯人らしいのですが…。海にはウミウシ(別名・アメフラシ?)というのもしました。一説によると食べられるそうです。今度挑戦してみようかしら？

ココろとからだの vol.28

健康タイム

あなたは欲張り!?

食欲・性欲・睡眠欲…。あれも欲しい、これも欲しい、もっと食べたい、まだ眠い…。

私たちはふだん様々な欲求を感じて行動しています。もちろんこうした欲がなければ、人間としての生活をしていくことは難しいのですが、あまりにも本能のままに行動していると、食べ過ぎ、寝過ぎ、という状態になってしまいますので、健康にも良くありません。

貝原益軒さんは、この欲について「養生訓」の中でこう言っています。

「内欲をこらえて少なくし、外邪をおそれて防べし」
内欲というのは、私たちの中にある欲ですね。この本能的な欲を、人間の特性である理性でこらえて少なくしなさい、と言っているんです。

満腹は食べ過ぎ!

お腹がすいている時つて、急いで食べちゃいますね。しかもこんな時は、ほとんど嘔まずに、お腹がパンパンになるまで食べてしまいます。それで「あー、苦しいー。」とか言いながら皮下脂肪が増えていく…。悪循環ですね。

私たちの脳には、満腹中枢とよばれる箇所があります。ここは食べる量を適正にコントロールしてくれる場所で「もうこれくらいで充分ですよ。」という信号を出してくれるんですね。ところが、タイムラグ(時間差)が少しあるので、急いで食べて満腹感を感じた頃にはすでに食べ過ぎの状態になってしまっているんです。

養生訓(ようじょうくん)

江戸時代から読み継がれている「養生訓」という本には、日頃私たちが活用出来る健康のためのノウハウがたくさん詰まっています。

何回かに分けて、「この「養生訓」をお話しします。」



ネズミの実験では、60%の制限食で飼育した場合と、自由に食べさせた場合とでは、制限された方の寿命が15~30%長生きだった、という結果が出ています。

昔から腹八分目というじゃないですか。八分目でやめておくと、少し時間をおいて満腹感がやってきます。何でも「もう少し…」で止めておくことがたいせつなんです。

適正睡眠時間は?

睡眠についても同じことがいえます。

「養生訓」には、睡眠を少なくせよ、ということがあちらこちらで登場します。

もちろん「寝る子は育つ」とも言われるように成長期の子供や、体調のよくない時に養生するためには睡眠は必要なのですが、通常の生活の中の「寝過ぎ」もまた健康にとっては良くないようです。

「養生訓」が書かれた当時(江戸時代)は娯楽もほとんどなく、電気なども発達していなかったために、日が沈むと眠ることくらいしかなかったもので、こつとして睡眠の害を戒めなければならなかった、という時代背景もあるのかもしれないが、最新のデータでは、1日に約7時間の睡眠をとっている人が最も長命、健康である、ということが報告されています。つまり8時間、9時間と寝ている人は、寝過ぎということになるのかもしれない。

「養生のためには、中を守るのが原則である」という言葉のとおり、何事もほどほどに、度を越さないような心がけが必要ということのようです。