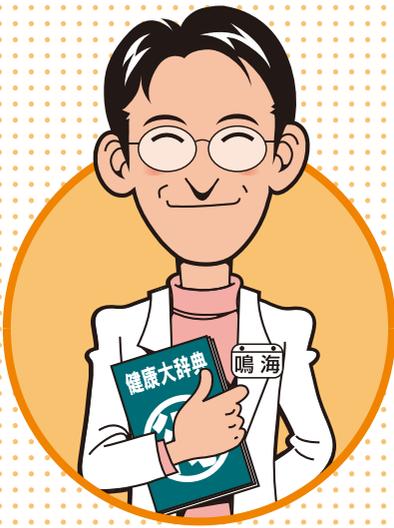


# 健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！  
とても簡単で、よく効く「1分間でできる  
“脳活”法」を紹介します。



## 1分間、よく噛んで味わう

前回に引き続き、今年82歳になった医学博士帯津良一先生の超人的な活動を支える食生活を、共著『死ぬまでボケない1分間、脳活・法』の対談から抜粋して紹介します。

### 食べ過ぎなら「リン」

**帯津良一先生(以下、帯津)** 私は、満腹になるまでは食べません。昔から「腹八分目に病なし」と言われるように、食べ過ぎは万病の元なんです。

**鳴海** 「腹十二分に医者足らず」というのも、聞いたことがあります。エジプトには「人は食べる4分の一で生きている。あとの4分の3は医者が食う」という言葉もあるとか。昔から「食べ過ぎ」は戒められてきたんですね。

**帯津** 外科医として多くの手術に立ち会っていた頃、臓器と臓器の間になぜ隙間があるんだろう、と、いつも不思議に思っていました。ある時、ふと「この隙間にこそ、生命の本質ともいえるエネルギーが潜んでいるのではないか」と思いつきました。臓器と臓器は、この「隙間」という空間を通じてつながりを持っている。つまり、「隙間」にゆつ、からだとしての秩序が保たれているんじゃないか。「生命の大本」は「隙間」にあった、と思いついたんです。満腹という状態は、まさにこの逆。食べ過ぎの弊害は、からだのつくりからも明らかなんです。

**鳴海** 自然の一部である私たちのからだだが、そのようにつくりになっているのは、「食べ過ぎない」ことが、自然の摂理にもかかっていて、このつくりとなのでしょね。

**帯津** 食べ過ぎないためには、ゆっくりとよく噛んで食べるのが一番でしょう。脳にある満腹中枢と胃腸の感覚には、時差があります。「せつ、お腹ごっつは」と思った時には、すでに食べ過ぎていると、このつくり

です。よく噛んでいるうちに、時間が経って、この時差が縮まる。結果、食べ過ぎずに済むというわけです。

**鳴海** 認知症と糖尿病の関係については、ここまでで何度も述べてきましたが、食べ過ぎないことは糖尿病の予防にもつながりますね。また、たいていの菌は、唾液に30秒間つけるだけで無毒化されるそうです。唾液は、糖尿病とも関係が深い歯周病予防にもなりますから、ひと口につき、30秒(30回ほど)噛むことで、×リットがたぐさんあります。

**帯津** たしかに、唾液の効用は大きいでしょうね。噛むことは、リズム運動でもあるので、心身の健康バランスを調える作用があるセロトニンも分泌されます。また、噛む時に使われる筋肉は、全身の筋肉ともつながっていますから、知らず知らずのうちに、筋力トレーニングにもなっている。まさに、いいことづくめです。

**鳴海** 時間をかけて食べることで、血糖値が穏やかに上昇することもありますね。糖尿病のリスクを高める急激な血糖値の上昇は、少ないに越したことはないでしょう。食べる順番を、野菜から魚や肉といったたんぱく質、最後にご飯などの炭水化物、とすることも、血糖値の急激な上昇を抑えてくれるようです。

**帯津** コーンス料理、懐石料理などの順番は、たいていそのようになっていますね。先人たちは、からだの声を聴きながら、健康に良い食べ方の順番を決めたのかもしれない。血糖値の上昇を穏やかにする方法として、食後の散歩もいでしょう。\*原原益軒さんの『養生訓』にも「食後に300歩ほど歩く」と書かれている。300歩という約3分ですから、手軽にできますね。

**鳴海** 私も、原原益軒さんにならって、食後に散歩をしています。本心に気持ちがいいますね。最近では300歩では満足できなくて、毎食後、1500歩(15分)ほど歩いています。血糖値は、食後30分から1時間でピークになって、このタイミングでからだを動かすと、10~15%ほど下がるのだそうです。気持ちがいって、は、からだにいいですね。

**帯津** おっしゃる通りに、食後の過ごし方も大切です。食べた後は、なるべく3~4時間経ってから寝ると、質のよい睡眠が得られますよ。

\*原原益軒 『養生訓』などを著した江戸時代の儒学者。

### 今月のオススメ！1分間脳活法

#### 1分間、目をつぶって味わう

ひと口の噛む回数を多くすると、食べる量が減って、満足感が変わらなくなります。

さらに「目をつぶる」ことで、視覚を閉じている分、いつもよりたくさん味の覚を感じられるようになります。ふだんはしない「目をつぶって食べる」という新しい体験もまた、脳にとってもよい刺激となります。



#### 食事の中盤で一旦、箸を置く

こちらにも、満腹中枢との時間差を縮めて、食べ過ぎを防ぐ方法。理想は、ひと口ごとに箸を置いて、ゆっくりと噛むことです。最初は、食事の中盤あたりで1分間箸を置き、少しずつ慣らしていきましょう。

ゆっくりと、よく噛んで味わうだけの簡単脳活法、ぜひお試しを。

参考文献

『死ぬまでボケない1分間、脳活・法』帯津良一・鳴海周平著(ワニブックス)

### 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなうエヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』『死ぬまでボケない1分間脳活・法』(共に帯津良一氏の共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『目覚めた魂』(滝沢泰平氏との共著)、『すべてワニブックス刊』などがある。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>