

一口50回かめば過食はなくなる

一口50回かめば過食はなくなる

市川治療室 No.89/1998.03

消化と肥満

「よくかんで食べるの」「丸のみしちゃだめよ」・・・こんな母親の優しい声が聞こえてくる人も多いはずだ。それが長じて成人になると、『早飯も芸のうち』と言わんばかりの早食い。これを「どうせ胃袋に入れりゃ酸が消化してくれる」と考えている人がいるとすれば間違いだ。

東京・四谷の河野歯科医院の河野暢夫院長は「太っている人ほど早食いが多い」と前置きし、歯科医の立場から「歯と肥満」の因果関係を説明してくれる。

「われわれの摂取区行動をコントロールしているのは、脳の視床下部にある満腹中枢です。食事をすると血液中にブドウ糖が増え、血糖値が上がります。血糖値が上がると、それが視床下部に伝わり、満腹中枢が刺激されて『食べるのを止めよう』と判断します。だからゆっくり時間をかけて食べると、多くの量を食べる前に血糖値が上がるので満腹感を味わうことができる。食事の量も減らすことができる。また、噛む回数が増えると唾液の分泌量が増えて、消化に良いばかりではなく、唾液中のパロチン（メモ参照）の作用で若さを保つことも期待できます。

逆には早食いの人はどうか。「血糖値が上がって満腹中枢がストップをかける前に次から次へと食べ、それでも満腹感は得られないので、過食→肥満というコースをたどるようになります」

慢性過多忙症の現代人も新幹線の中ぐらいは、ゆっくり時間をかけて食事を楽しむ余裕がほしいものだ。

メモ・・・パロチン

病理学者の緒方知三郎博士が唾液虫から分離した唾液腺ホルモン。博士は晩年、白内障、前立腺ガン、腸閉塞症などをわずらっているが、「年をとってから、次々にかかった重い病気に打ち勝ち、短時日の間に回復できたのは、唾液腺ホルモンによって私のからだ若さを失っていなかったために違いがないと考えています」（「いつまでも若く」・毎日新聞社）と書いている。

・・

故緒方知三郎博士は東大教授で、前立腺ガンを抱えながら人工肛門で20年も生き、90歳を迎えるまで研究生活を送りました。このことの背景にはパロチンの愛用がありました。が、それだけのデータでパロチンの有効性が証明されたとは言えません。

高橋晁正氏は著書『薬、この危険な副作用』の中でパロチンを「毒にも薬にもならない幻の薬」と書いています。

以下は読売新聞（1992年 5月13日）の記事です。

同志社大学の西岡一教授は、ガンの予防法の一つに噛むことを挙げている。唾液には、私たちの食事に含まれる様々な発ガン性物質の毒性を消す効果があるというのだ。

例えば魚や肉の焼け焦げに含まれる発ガン性物質のトリブP-1。試験管の中に唾液とトリブP-1を混ぜバクテリアの突然変異（ガン化）の起こる頻度を調べた。唾液を混ぜると、突然変異が起こりにくくなり、毒性がほぼ消えることがわかった。

唾液の毒消し効果はほとんどの発ガン性物質に有効だった。唾液を混ぜる時間が長い人ほど毒消しの効果は強く、毒性が元の1～2割に薄まるのに約30秒かかった。成人でも子供でも、一回噛むのにだいたい1秒かかる。食事は一口30回が望ましいわけだ

なぜ、毒性が消えるのだろう。発ガン性物質が作り出す活性酸素を唾液に含まれるペルオキシターゼと言う酵素が消してしまうらしい。