

皆さん！こんにちは。浅利クリニックの浅利です。

今月のテーマは『食と健康』です。私からの今月の健康アドバイスは「食こそ基本！」です。

先日和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その中では、和食というものを料理そのものではなく『自然を尊ぶ』日本人の気質に基づいた『食』に関する習わしと捉えています。

一汁三菜を基本とする日本人の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われており、日本人の長寿・肥満防止・健康に役立っています。日本の食文化は年中行事と係わって育まれてきました。自然の恵みである『食』を分け合い、食事の時間を共有することで家族や地域の“絆”が強くなるのです。

生活習慣病の予防のためカロリー、動物性脂肪、塩分の取りすぎに注意することはもちろん大切です。特に銚子市民は子供の時から塩分を摂りすぎている傾向があり、これが銚子市民の平均寿命が短い一つの要因ではないかと言われています。でも単に食事の制限だけではなく、食事を楽しむ事も健康には大変重要だと私は考えています。和食は今の季節であれば真っ赤なもみじの葉っぱをあつらえ、秋の紅葉を表し、その季節に合った自然の美しさを表現します。先月『感動体験と健康』のお話をしました。その中で自律神経の事をお話ししました。胃腸の働き、消化には自律神経の中の副交感神経が関わっています。見た目にも美しい料理を前にして、綺麗！美味しそう！いったいどんな味がするんだろうか？このわくわく・ドキドキした感情が交感神経を刺激し、口にした瞬間、美味しいと感じる時、食事が楽しいと感じることで副交感神経が更に興奮し幸福感とともに、胃腸の働きも高まるのです。

食事を楽しむために、一つ重要なポイントがあります。それは良く噛むことです。良く噛むことで料理の複雑な『うまみ』が味わえます。銚子の方は早食いの人が多いような気がします。噛むことで胃腸が動き出し、噛むことが脳の満腹中枢を刺激します。良く噛むことで料理・素材本来のうまみを楽しめるだけでなく、胃腸の働きも高め、しかも食べ過ぎも防止してくれるのです。

皆さん良く噛んで食事を楽しんでください。 噛み噛みの浅利でした。