



その食事は、腹何分目？

腹八分目。江戸時代に貝原益軒が刊行した『養生訓』にもそれらしいことが書かれており、健康管理の定石といつてよいこの方法、

あなたはこの食後感覚をどれくらい使いこなしていますか？自分にとつての「腹八分目」をどう説明するでしょうか？

感覚の多様性

「腹八分目」に限らず「満腹感」「満足感」「空腹感」といった感覚には基準がありません。

「お腹いっぱいには食べてない」「その量で満腹にならないの?」、「お腹が減ると寝られない」「(21時に食事して23時に寝られないほどの空腹が!)」、「まだ入るなと思うと食べてしまう」「もはや満腹感とは…」などなど。「それってどういうことなの?」と少し掘って尋ねてみると、人によって感じ方が本当に多様で面白いので、ぜひ周りの人と話をしてみて欲しいです。

保健指導で説明する際によく使うのは、

「腹八分目」＝もう少し食べたいたいと思う(寝る前に少し空腹を感じる)、「腹十分目」＝満腹、「腹十二分目」＝食べ過ぎを後悔する、といった言い方です。「腹八分目」で止めるのが難しいと感じる人には、食後の満腹度を意識してみることで、寝る前の体重測定で体重の増減を確認すること、主観と客観の2方向からの観察をおすすめしています。

食べ過ぎずに満腹感を得るコツ

「満腹感」は胃が膨らんだ刺激と、消化吸収に伴う血糖上昇によって得られます。早めに満腹を感じるためには、食直前にコップ1〜2杯の水を飲んで胃を膨らませておく方法が知られています。また血糖上昇は食べ始めてから15分以上かかるため、ちょっとしたおかずを先に食べておいたり、ゆっくり食べるのも効果的です。酢と油は胃の動きを遅くするので、ドレッシングをかけた野菜を先に食べるのもよいでしょう。

胃が小さくなる？

胃は食べることで鍛えられてより多く食べられるようになりますが、逆に食事量を減らすと「胃が小さくなった」と感じる人が多くなります。そう感じられるようになればこっちは「腹八分目」も自然にやっつけていけます。ちなみに貝原益軒は、「これぐらいはと思う分量より少ない七、八分にし、まだ足りないと感じるあたりでやめておくこと」「食欲を抑え我慢するといつても、食事をするわずかの間だけだ」(『養生訓』※1)と書いています。

※1 『養生訓』貝原益軒(現代語訳・城島明彦)、致知出版社、2015

一般財団法人京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子

vol.27