

千刈狸の呟き

～ わがままな食生活 ～

「あなた、またレオンちゃんにおやつをあげるの、レオンは最近太ってきてるのよ、」「そうか、犬にはドッグフード以外あげないことにしようか。人間が食べるような体に悪いものを犬にあげない方がいいね、」いつも食べ物のごことで頭がいっぱいなレオンの気持ちは無視された。腰からしっぽまでフラダンスの様に振ってくれる彼のために心を鬼にしよう。我われ人間がおいしいと感じるものは、人類を含む動物にとって厄介ものになっている。甘いお菓子や塩分の多い食事、脂肪の多いこってり系の食品など、誘惑に負けて過剰摂取をしてはいけない。

B-1 グランプリ

横手やきそば、あいかけ神代カレー、秋田かやき、そして今後登場してくる本荘ハムフライ。安くて、旨くて地元の人に愛されている地域の名物料理。

全て一度は食べてみたい。全国B級グルメスタジアムが富山で限定オープンしたこともあった。天下分け麺の戦い2010もあった。来年姫路市でB-1グランプリの開催が予定されている。我われ人間の食欲は旺盛だ。

私の食欲

香港グルメツアー、四川、広東、北京、潮州料理などを食べ歩くグルメツアーに参加した。3泊4日で5Kgの体重増加、のどまで一杯になるほど食べて食べまくった。なかでも潮州料理は日本人にあっていて、あっさりして、辛くなく、その分よけいお腹に入る。皆さんに一押し料理だ。

以前大食漢の友人とよく電気釜を空けて喜んだものだった。「よく食べれるね、」とお互いをたたえあったものだ。仙台で太助のタンを3人で12人前食べたことがあるし、わんこそばの大会で2位になったこともある。一度大食し胃を広げると、胃はどんどん受けつけるようになる。メンタルスイッチもオンとなり、食べても食べても未だ食べたい状態になる。

さて本題に入ろう。我われ人間には、理性がある。この理性という脳の高次機能により、私はレオンのように最初に好きなものを口にするのではない。最も食べたい好きなものは、途中か最後の方にもっていく。開きたいメールを最後に開くように。複雑な反応だ。この高次機能が弱くなると、食べたいものに真っすぐ手をのばし、周りの人におかまいなしにすべてをゲットしてしまう。すなわち、人間が理性で欲望の制御を行なえなくなると、動物に近い人間となるわけだ。

ここで食欲と空腹を簡単に整理してみたい。血糖値が低く食べたいのが空腹、血糖値が高いがまだ食べたいのが食欲。朝食をとらずに仕事する時午前9時半頃に感じるのが空腹。夜食にラーメンを食べたいのが食欲。

空腹感を忘れた人間は毎日食欲だけで食事し、脳の高次機能を休止している。すなわち食欲を制御する脳の機能を使っていない結果として食べ続ける。しかし、この時体に強制的に空腹を認識させるとどうなるか。脳が忘れていた空腹と食欲の違いを思い出し、理性のスイッチを入れることができる。これを空腹強化療法と呼ぼう。空腹と無縁に定刻で食事をする現代人に、週に一度のこの空腹強化療法を行なえば、我われはもっと健康になろう。

PS：B級グルメを食べすぎて将来血糖管理が必要となり、A級グルメを食べたいのに制限されることのないよう自ら注意しよう。過ぎたるは、..、なので。

蒼 狸