

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(27)

平成 26 年 12 月 29 日

村山 章

「食べたいストレス」。多くの方はこのストレスと闘っているのではないのでしょうか。

過食症、拒食症のように、摂食障害と呼ばれるような極端な症状になると専門家に相談するしかありませんが、多くの健康な方々が日常生活でこの「食べたいストレス」を抱えているのではないかと思います。

世界には食べ物がなくて幼い子供が命を落としている地域もあります。日本だって、60～70年前には食べ物がなくて皆ひもじい思いをしていました。しかし、現代の巷には美味しいものが溢れています。私たちは、食べ過ぎは贅沢と分かっていても、ついつい食べ過ぎてしまいますが、美味しいものを毎日たたくく食べていけば簡単に太ってしまいますし、肥満は糖尿病や高血圧、痛風など多くの生活習慣病を引き起こします。

したがって、この「食べたいストレス」といかに付き合っていくかは、私たちの健康にとって重要なテーマです。元々、生物は生きるために食べてきました。しかし昨今は飽食の時代とやらで、食べるために生きているような時代になってしまいました。生きるための食事とは体が美味しく感じる食事です。たとえば喉が渴いたときは、何の味もしない水を飲んでも体は喜び美味しく感じます。逆に1個500円以上もする高級ショートケーキを食べるときも、脳は喜んでもう1個ほしいと言ってきます。しかし、できるだけ脳ではなく内臓＝体が喜んで美味しく感じる食事を大切にしたいものです。それは、味だけでなく健康にとってもよい食事です。フレンチやイタリアンなど、さまざまな国の料理を国内で安く食べられる便利な時代となりました。しかし、日本人の体が喜ぶのは洋菓子よりは和菓子であり、洋食よりも和食の方です。巷に溢れる美味しいものに振り回されて、脳に求められるままの食生活を続けていては、簡単に病気になってしまいます。

体が美味しく感じる食事を大切にすることが、真の豊かさに通じるのではないのでしょうか。