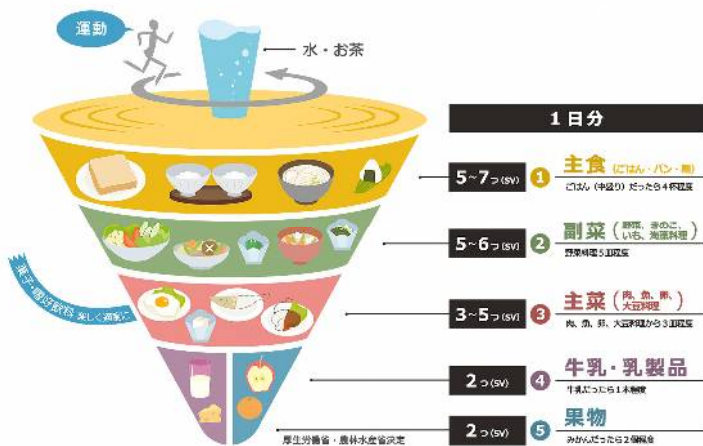


## 1日3食は食べ過ぎ！？

1日に3回食事を摂る方もいれば、少ない人なら1日に2回または1回の人もあることでしょう。日本では昔から「1日3食」と言われ、朝・昼・夕の食事をしっかり摂る習慣ができています。現代では冷凍食品や外食という手軽な手段もあるため、「小腹が空いた時にすぐ食べられる」「仕事や家事で忙しいから便利」と思い、利用している方が多いでしょう。

しかし、それは自分の体にとっては本当に必要なものなのでしょうか？なぜ、かつての方が現代人よりもアレルギーや生活習慣病が少なく健康だったのでしょうか。20代で糖尿病と診断され、内服薬で治療をしている人もいます。その方は営業職ということもあり、毎日のように人付き合いとして外食で済ませていたようでした。身長は180cmほどですが、一番太っていた時はなんと、130kgもあったそうです。食生活の乱れ、暴飲暴食から体調を崩し、病院に行ったところ糖尿病と診断され、即入院…。今は薬を飲みながら、糖質や脂質の少ない食事を摂っているようですが、正直なところ、20代で投薬治療というのは早すぎるように思います。手軽に食べられる日本の「外食」を普通に続けた挙句、このように人生に関わるレベルの深刻な悪影響も可能性としては十分に起こり得る…ということなのです。

2005年に施行された「食育基本法」を知っていますか？この法律を知らなくても、食事バランスガイドというものを一度は見たことがある人も多いはずです。



これは当時、厚生労働省と農林水産省が合同で策定したフードガイドに基づいていたもの。みてわかる通り食事を主食、副菜など5項目に分けて、一日に摂るべき目安を示しています。つまり2005年時点で、日本人の食生活に対する危機感を国として示していたことになります。

昔の日本人は一家で農耕をこなし、そこで得た食料と同じ集落の人と分け合う分だけで生活していたようです。食材は必要な分だけ消費し、無駄を出さないことが当たり前の生活だったため、栄養過剰になることはありませんでした。

一方現代では空腹を感じたら、外食でも出前でも簡単に食事を手に入れられるようになり、身体が本来必要としていない添加物や、エネルギーまで摂取できてしまうというのが現状です。2019年に農林水産省が18歳～39歳の男女2000人に食習慣についての調査を行った結果があります。その調査結果によると「朝食を食べたほうが良い」「野菜を食べたほうが良い」という意識を持っている人は多い傾向にありました。しかし、「エネルギーの摂取量」「糖分・塩分・脂肪の摂取量」「間食が身体に悪い」に関する意識は低く、食べる内容はあまり意識していないとわかります。また「食事の時間が待ち遠しい」と感じている人の割合も低いことがわかっており、空腹を感じる時間も少なくなっていることが判明しています。つまり日本人の多くは、栄養についての知識がないままに、空腹感を感じる間もなく、四六時中食べているということになります。このような現状だからこそ、若くして体を悪くする人が出ているのも頷けます。

1日3食の生活を続けていると、思っている以上に胃腸などの内臓に負担をかけている可能性が高いのです。食事をしたら、食べた物を消化吸收しないといけません。その消化吸收を行うのが、胃腸を始めとする内臓なのです。ですが、食事を行ったあとに胃の中に食べ物が滞在する時間は平均で2~3時間、脂肪分が多い食べ物だと4~5時間と言われています。小腸では5~8時間かけて消化吸收を行い、大腸では15~20時間かけて水分を吸収すると言われています。食べ物を口にしたら終わりというわけではなく、その後も胃腸は食べ物を消化分解、吸収するという仕事を予想以上に長時間かけてしてくれているわけです。しかし、1日に3食も食べてしまうと、朝食と昼食の間でせいぜい4~5時間、昼食と夕食の間でも7~8時間程度しか間の時間がありません。胃腸に食べ物が残っている状態なのに、次から次へと食べ物が追加されてしまい、胃腸を含む内臓は休む時間が無く負担がかかり続けてしまうのです。

そうならないためにも1日1食の食生活を取り入れて、あなたの大切な胃腸を是非休ませてあげてください。