

しかし、私たちの五感（味・臭・視・触・聴覚）で判断し、過去に食べた美味しい食物の記憶も食欲につながります。例えばカレー やウナギの焼く匂い、ラーメン屋の看板などを見ると、盛り付けに用いた食器類や料理の色・形が目に浮かび、口に入れた時の味・舌触り・歯ごたえ、ラーメンをする音が思い浮かび、食欲をそそります。が、ケンカをして興奮した後の食事は、砂を噛むように味気なく、体調が悪い時も食が進みません。食欲は、血液中のブドウ糖と遊離脂肪酸量の増減が（大脑の下にある間脳の大腦の下にある間脳の）摂食中枢と満腹中枢の神経細胞を刺激し、調節され、この調節が野生動物のように正常だと、食べ

心と からだの栄養

熊岡 浩 [19]

食物を噛む丈夫な歯が必要

だ液の分泌量が減り、口の中がカラカラに乾き、歯垢が増え、舌の表面にも細菌が繁殖し、悪臭を放ち、口臭が強くなる。これを防ぐためには、口中を清潔にすることが重要です。規則正しい生活と、ストレスをためな

い工夫を心がけ、一口の米飯や食パンを数十回も噛むと、だ液が多く出て、消化酵素・アミラーゼがデンプンを分解し、麦芽糖などを生じて甘くなるので、試してみて下さい。

食べるは『たまわる・頂いた』の意味があり、使うは『くらう』が語源

ガツと、食物を口の中へ取り込む行為です。飲食物を頂く時の心得として、「海や大地の生き物を食物として、私に届けて下さる、多くの人々の真心と、私と同じ生物の尊い命を頂いて、大自然の働きのお陰で、生かされている」と、深く感謝する心を呼び覚ますこと」が大切です。以上のことをして元禅師は、「佛法一如(しょくほういつによ)」。仏法と食とは、その目的・仕組み・精神においては、同じ世界である」と説かれた。現在の飽食日本で、感謝の気持ちがなく、早食いをしたり、食べ残して捨てる私達には、注目すべき教えだとほ思ひませんか。

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授)