

笑って、食べて、健康管理。
生活習慣病の新しい対応策になるか!

最近「食育」という言葉をよく耳にする。「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得して、健全な食生活を実践できる人間を育てることである。もちろん、メタボなど生活習慣病の防止にも有効だ。その食育に「笑い」を加味することでさらに効果的な食の健全化が図られるという研究が進んでいる。

糖尿病合併症を、「笑い」が抑止できることもわかってきた。

遺伝子を自分たちで変えることができると思ったら驚くかもしれない。しかし、できるのである。財団法人 国際科学振興財団 主任研究員の林隆志 博士たちによれば、昨今の研究で「笑い」によって変化する遺伝子のあ

ることがわかってきている。「遺伝子には活性化(ONになる)と人体に良い影響を与えるものと、悪い影響を与えるものがありますが、笑うことで前者はONに、後者をOFFにできるのです」と林博士は説明する。例えば、糖尿病の合併症である腎症の発症と増悪に関与する遺伝子を「笑い」が抑制できることなどもわかってきた。

また、陽性感情を伴う笑いによって、人はリラックスでき、活動のきっかけやモチベーションの維持ができるのである。そこで、筑波大学 大学院 人間総合科学研究科の林啓子 教授、東京家

政大学 ヒューマンライフ支援センターの内野美恵 講師や、財団法人 国際科学振興財団の大西淳之 主任研究員、坂本成子 研究員、荻野景子 研究員らが食育に「笑い」を取り入れ、その効果を科学的に検証する研究を始めた。その



話をしながら食べることで満腹感を得られる

対象として、市民の健康づくりに積極的な埼玉県鶴ヶ島市が選ばれ、産官学の連携講座「笑う食育のススメ」が半年にわたって展開されたのである。

メタボが怖い人は、ラーメンではなく定食をとろう!

講座は2008年11月から毎月行われた。参加した市民は約40人。ユニークなことは、毎回講義や試食会をはさんで、「笑い筋トレ」という体操を行うのだ。ボランティア団体の「鶴ヶ島市いっしょに笑いたい会」のメンバーが壇上に現れ、参加者たちをリードする。笑いに関係する表情筋をストレッチしたり、呼吸法により身体をリラックスさせたあと、大きな声で笑う。最初と最後では皆の声の大きさが違って、体操の効果が出ているようだ。笑顔で食事をとることで、消化器官の働きもよくなるそうだ。

その次は講義を聞いて、知識を取り入れる。例えば、摂取している食べ物によって、死亡の原因となる病気が変わるというような話である。戦後の日本は欧米化の食生活が進みハイカロリーになってきたが、日本にはすば



数種類のメニューから好きなものを選ぶ



笑い筋トレをする参加者たち。「鶴ヶ島市いっしょに笑いたい会」のメンバーが体操をリード

らしい食習慣があるという。それが「一汁三菜」だ。ごはんなどの主食があって、主菜、副菜、副々菜に、汁物という食事、つまり和定食風の食事だ。

この食事の良いところは、

- 食べる前に、食べる全体量を把握できる→ムダ食い防止と満足感醸成
- ささまざまなものを交互に口にすると→栄養素の消化と吸収の促進、口内調味
- ゆっくり吸収される→余分な糖分や脂質の吸収を調整

などがあるという。確かに、西洋式の一品づつ出てくるコース料理にはないことかもしれない。

こうした実践的で楽しい講義を聞いたあとは試食会である。三大栄養素に、ビタミンやミネラルなどのバランスが取れた食事のサンプルをみんなで話をしながら食べる。メニューは数種類あるが、どれをどうとつてもわずか500キロカロリーである。確かに少なめだが、話をしながら食べると食事のペースがゆるやかになり、満腹感が得やすいようだ。

食事が終わると、再び「笑い筋」体操をしてまとめの話

担当者より

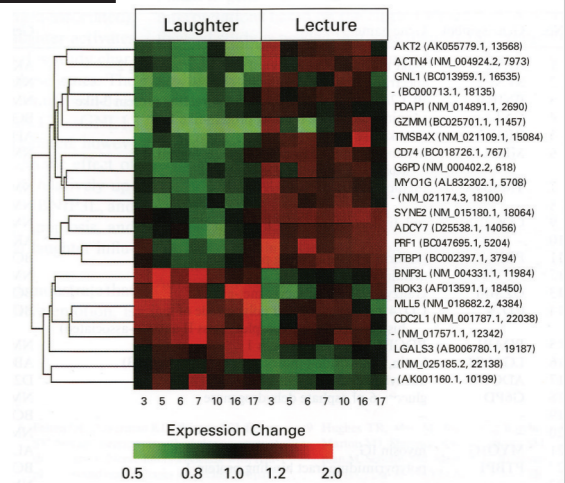


笑いで健康づくりをする時代がやってきます。

財団法人 国際科学振興財団
主任研究員
林隆志 博士

今回の試みに助成をいただき、たいへんありがとうございました。本事業の食育講座に参加した市民に、食生活の変容が認められたことは大きな成果だと思います。このことを裏付ける貴重なデータも多く集まりました。今後も、どうぞ長い目で見てください。

遺伝子比較



右側が通常時、左側が笑った時の遺伝子の様子。笑った時には健康によい遺伝子がONとなり、悪い遺伝子がOFFになっているのがわかる。

となった。最初から最後まで和やかだ。

この試みでは、初回と最終回に、参加者たちのデータが収集された。心理テストや唾液成分、体重や体脂肪などのデータだ。これを分析することで「笑う食育」の有効性と、より効果的な食育をめざすことになる。広がり続ける生活習慣病防止の一助になることを期待したい。