

随想

食べ方と健康

ハガク ジャロミ ソヘイラ

四年前に日本に来てしばらくは家で食事をしていましたので日本の食事と食べ方について分かりませんでした。ある日留学生と一緒に見学に行きました。昼ごろにレストランで昼御飯を食べることになりました。お弁当を開けると、いろいろな物がすこしずつはいついて、魚、えび、いか、鳥肉、豚肉、野菜。皆さんは短い時間で全てをたべました。それを見てびっくりしました。その時思ったのは、かわいそうな胃、どうやってこんなたくさん違う物をとかせるのでしょうか。コーヒを飲む時もまたレストランで最初につめたい水を持って来て飲まされるのです。またかわいそうな歯、つめたい水と温かいコーヒ、歯のちょうしがどうなるのでしょうか。

日本で胃のがんが多いという事をなんかいも新聞やテレビで読んだことがありましたので、この事と食事の食べ方になにか関係があるかもしれないと思いました。

子供のころから教えてもらった事なんですけど、今までずうっと守って元気に過ごしてきたことをぜひ皆さんにも伝えたいと思います。

1. 食事をする時にいっぺんにいろんな物を食べない事。
2. 食事はゆっくり食べる事。
3. お腹がいっぱいにならないように食べる事。
4. 熱い物を食べない事。

その理由をかんとんに説明してみたいと思います。

1. ご存じのように胃の働く力と消化時間は物によって違いますので、もちろん一度に違う種類の物、例えば赤と白肉とシーフードを同時に食べると胃の働き方は悪くなって健康のためにもよくないと思います。
2. 日本では皆さんいっしょうけんめい働いてますので食事の時間が少ないです。例えば小学校の昼御飯の時間が25分、中学校が15分です。この短

い時間でいろいろな物を食べるともちろんよく噛む事が出来なくて胃の働きはもっと難しくなります。

3. 消化の方法を考えると、食べられた物が胃に入ってから acid と enzyme も溶かす仕事をするために胃に入ります。お腹がいっぱいの場合には溶かす enzyme と溶かしたい物がよくまぜる事が出来なくて消化の時間も長くなって胃の仕事もうまくいかないのです。むかしからよく言われていた事なんですけど、胃の 1/3 が食べ物のため、1/3 が水のため、のこりの 1/3 を空気のために空けないといけないのです。
4. 熱い物はもちろん菌にはよくないし、熱い物を食べると味を感じる所が悪くなって段々段々味が分からなくなります。

食事の時にいつも意識しているのは、「食べ過ぎは病気の始めです」。

皆さんはどう思いますか。

(名古屋大学医学部放射線医学教室・大学院生)