

Dr.わーだ一の養生記

vol.18

「成人式の健康談話(7)」

こち

心血医院

院長 和田 豊郁



今回の話題は腹八分。満腹まで食べずに少し胃に余裕を持たせておくとよいらしい、という話。ところで、なぜ八割ではなくて八分？ 満腹なのに、お代わりは？とたずねられたら『もう十分！』と断ります。そう、満腹=十分。で、もうちょっとは食べられるよ、あたりが八分。これは感覚的なことでもなくて、定食や病院食のようなものを食べると胃にはその量の2割ばかりの胃液が出るということです。胃液が出るには20分ばかりかかります。5分とか10分とかで満腹まで食べてしまうとその後に出てくる胃液でおなかが苦しくて動けなくなってしまう。明るい内に仕事を終わらせなければならなかった時代には短時間で食事をして食直後から力仕事をしましたから腹八分は大切な習慣だったのです。20分以上食事の時間が取れるならば胃液が十分出たのおなかいっぱい。直後から力仕事もできちゃいます。腹八分はゆっくり食べられないときの食べ方。むやみに減食すると元気がなくなります。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祭・盆・年末年始