

Dr.わーだーの養生記

vol.37

「食べ放題」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



野生の草食動物は同じような葉っぱを1日中食べています。まさに食べ放題。肉食動物も獲った獲物を好きなだけ食べます。やはり食べ放題のようです。ところが雑食動物は、いろいろな食材から栄養を摂って生きていくようになっているので、ひとつのものばかりをたくさん食べるようには生まれついていません。普通の人には果物や木の実だと左右の手に載るくらいまでが一度に食べられる限界のようです。リンゴもバナナも1つか2つ。3つ目は要らない。ブドウも焼き栗も両手ですくうほどは食べられないことは一瞬の想像で分かります。焼き芋やカボチャの煮付けや刺身や焼き鳥など、食べられる量が想像できるものがある一方、ごはんやパンや麺やチーズや焼肉は食べ放題と聞けば嬉しい。農業や畜産で人が作り出した食べ物は本能は知らないなので厳密に管理しないと食べ過ぎてしまうかもしれません。ダイエットは食べられる限界が分かる食材を素材が分かる形で食べるのが成功の鍵かもしれません。

■ 心血医院(こちいいん)

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:日祝・盆・年末年始