

# 私の秘かな健康法

野口幹夫

それは2食主義です。朝8時の朝食と4時の夕食の2回だけを原則としています。

友人の誰かが、私は晩は食べませんといったのを聞いたのがヒントで始めました。始めてみていいことが沢山ありました。



- ① 自由時間が長く取れ、一日が長く感じられます。ありがたいことです。
- ② 空腹感を思い出せるようになりしました。子供のころはしょっちゅう感じたものでしたが最近はそのようなことは思い出せなくなっていました。空腹感の良いものです。食事が待ち遠しくなりますし、こんなものを食べてみたいと想像するようになります。
- ③ 最近読んだ本でこれが健康にいいことがわかりました。夕方4時に食べ翌日8時まで16時間の空白ができます。しかも朝6時の海岸ラジオ体操に参加するので、朝食前のエネルギー使用の運動を結構するのです。すると朝の2時間ほどの私の身体の中で2つのことが起きるそうです。一つはケトン代謝です。もうひとつはオートファジイ効果です。

腸からの食糧の吸収がなくなると、普通にやっているグリコーゲン→ぶどう糖代謝によるエネルギー補給ができなくなり、肝臓は、あわてて、体内にたまっている脂肪やタンパク質を分解してケトン体をつくり、それをエネルギー源として供給を始めるそうです。それをケトン代謝というそうです。お腹周りの内臓脂肪が減り始めます。一方、脳に供給されるエネルギー源のケトン体は、認知症にもいい効果があるそうです。

オートファジイは、細胞レベルの話で、やはりエネルギー源のぶどう糖がないので、古い細胞を壊してエネルギー化する作用が起き、それは老化防止に役立つのだそうです。

そんな思わなかった作用が本当に起きているのかどうかはわかりませんが、朝爽やかであることは確かで、かつてに、ケトンが脳を動かし始めているなど思っています。

私のささやかな思い込み健康法です。