#### ●血糖値・遊離脂肪酸量の変化

食物を摂り、血糖値が上昇すると、満腹中枢が刺激され、食欲が抑制される。 また、ブドウ糖はインスリンの働きによって細胞内に取り込まれ、エネルギーと しての利用が促進される。食事をしてから時間が経過し、エネルギーの消費によっ て血糖値が低下すると、血液中の遊離脂肪酸量が増加し、摂食中枢が刺激され、 食欲が増す。

## 食欲がなくなる 食欲がわく 空腹 満 腹 感 感 満腹だ~! 満 摂 腹 食 視 中 中 床下 枢 枢 食物 血糖值下降 糖值上昇 一血液-内容物 胃に食物が入ると 胃の消化物が腸に送 胃壁が伸びる られると胃壁が縮む ブドウ糖

### -生理的に起こる場合-

## 2) 心理的・感覚的刺激

食欲は、食物に対する過去の経験や感情などによっても左右される。具体的に は五感からの刺激であり、味(味覚)、目で見た物(視覚)、香り(嗅覚)、音(聴覚)、 温度(皮膚感覚)などがある。これらの情報が大脳皮質へ伝わり、扁桃体で知識 や体験となって統合され、視床下部にある食欲中枢(摂食中枢と満腹中枢)を刺 激する。これまでの経験によって「おいしい」と感じると摂食中枢が刺激され、「ま ずい」と感じると満腹中枢が刺激される。

### (2) 消化・吸収の経路

#### 1) 消化器

食べ物の栄養素を消化・吸収し、排せつするまでの流れを担っているのが消化器である。消化器は、消化管と消化液分泌腺に分類される。

消化管は、口腔からはじまり、咽頭、食道、胃、小腸(十二指腸・空腸・回腸)、大腸、肛門までつながっている。全長約9mのうち6~7mは小腸で、1.5mは大腸が占めている。

消化液分泌腺には、唾液腺(唾液)、胃腺(胃液)、膵臓(膵液)、肝臓(胆汁)、 腸腺(腸液)がある。

#### 炭水化物(糖質) タンパク質 脂質 アミラーゼ リパーゼ ● 唾液腺 → ● 唾液 口腔 ・唾液アミラーゼ ・唾液リパーゼ 食道 ペプシン リパーゼ ▶胃液 -・ペプシン 肝臓 ・胃リパーゼ 胆汁 胆のう → 胆汁・ 十二指腸 トリプシン キモトリプシン アミラーゼ リパーゼ -空腸 膵臓 -▶膵液・ -回腸 大腸 ・膵アミラーゼ ・トリプシン ・キモトリプシン ・膵リパーゼ ブドウ糖 アミノ酸 中鎖脂肪酸 長鎖脂肪酸 グリセリン 毛細血管へ 毛細血管へ 毛細血管へ リンパ管へ 毛細血管 リンパ管 - 小腸のひだー

-消化酵素の分泌と働き-

#### 2) 口腔、食道

食物は口の中で、咀嚼運動によって細かく砕かれて、唾液と混ぜ合わされる。

唾液は、1日平均で約1~1.5L分泌されている。炭水化物(糖質)を分解する唾液アミラーゼと脂質を分解する唾液リパーゼという消化酵素が含まれ、最初の消化がここで行われる。これらは、食物に舌の味蕾が反応し、反射的に唾液が分泌されている。ただし、食物が口の中にとどまる時間は短いため、いずれも消化はわずかである。なお、食道の長さは約25cmである。

# 3] 料理別エネルギーおよび食塩の目安量

料理別のエネルギー量および食塩の目安量は次の表の通りである。

# <主な料理のエネルギー量と食塩含量> ※各料理の下欄の「E」はエネルギー量を表す

## ●単品料理

カツ丼	カレーライス	ラーメン	天ぷらそば
(15-00-1)			
E 約900kcal 食塩 約4.0g	E 約950kcal 食塩 約4.0g	E 約500kcal 食塩 約6.0g	E 約450kcal 食塩 約5.0g

## ●定食・弁当・そのほか

生姜焼き定食	さばの味噌煮定食	とんかつ定食	にぎりずし
E 約800kcal 食塩 約6.0g	E 約700kcal 食塩 約6.5g	E 約1200kcal 食塩 約8.0g	E 約500kcal 食塩 約2.5g

## ●お惣菜

焼き餃子	焼き鳥2本(ねぎま・たれ)	デミグラスハンバーグ	ほうれん草のおひたし
E 約400kcal 食塩 約3.5g	E 約150kcal 食塩 約1.0g	E 約500kcal 食塩 約2.0g	E 約50kcal 食塩 約1.0g