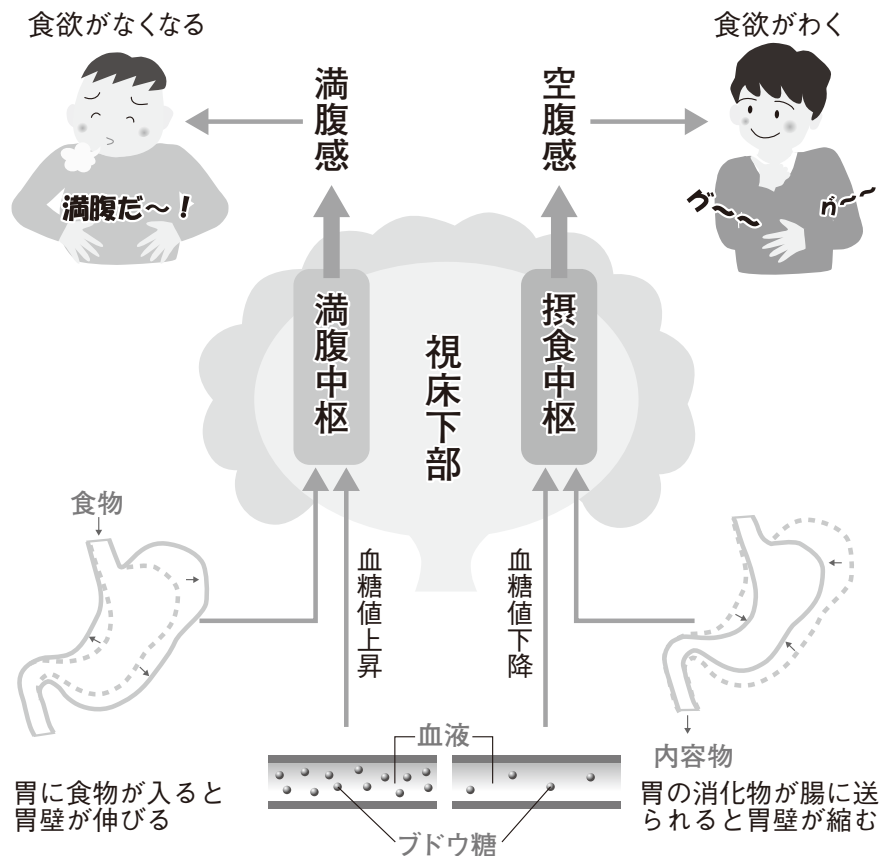


●血糖値・遊離脂肪酸量の変化

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。

－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

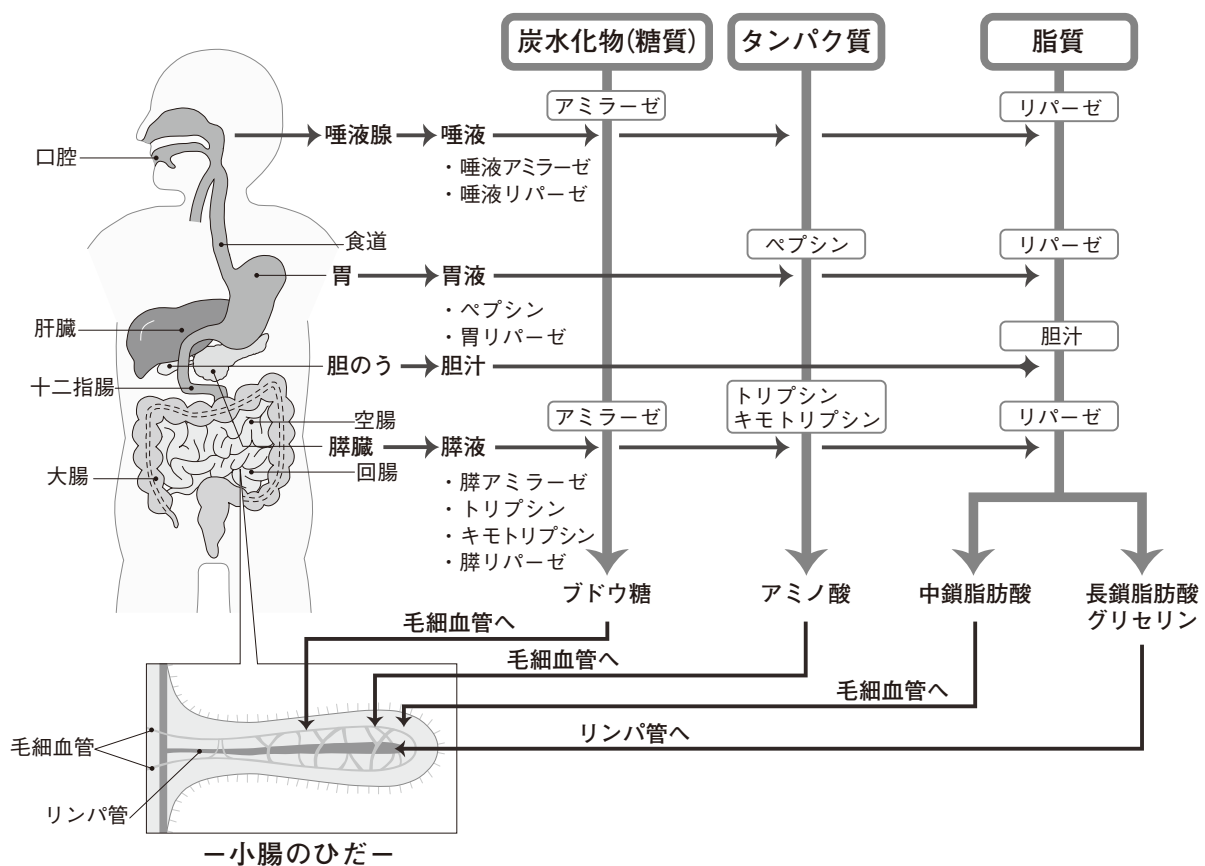
1) 消化器

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。

－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碎かれて、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

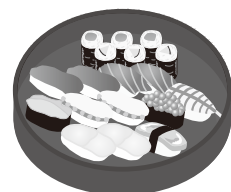
料理別のエネルギー量および食塩の目安量は次の表の通りである。

＜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

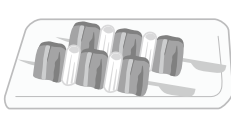
●単品料理

カツ丼	カレーライス	ラーメン	天ぷらそば
			
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