

# 『別腹』って本当にある？

食欲の秋ですね。食べ物が何でもおいしい頃ですが、「別腹」は本当に存在するのでしょうか？胃袋は一つですが、食事のあと満腹のはずのおなかになぜデザートなどが無理なく入ってしまうのでしょうか？

これは**脳の働き**に関係しているようです。ある研究で一つの食品を食欲が低下するまで食べ続け、その後他の食品を与えた場合に、低下した食欲が再び上昇し食欲を感じるということがわかったそうです。おなかいっぱいであると脳が反応しているにも関わらず、違う食品には食欲が増している反応が脳にみられたそうです。記憶をつかさどる側頭葉が反応していたことから、満腹になったにも関わらず、食欲が増すのは、以前食べておいしいと感じた記憶も関係していると考えられるようです。

胃の中に食べ物がたっぷり入っている状態では、さすがに食べられないと感じてしまいます。しかし、デザートなどへの欲求が高まると同時に、脳は**オレキシン**というホルモンの分泌を促進するようです。**オレキシン**は、胃の働きを促進する働きがあり、たくさん食べたはずの胃袋にデザートのためのスペースを作ってくれます。つまり別腹スペースは本当に作られているようです。これが**別腹**としてたくさん食べることができる理由です。

誰でもおいしいデザートなどの記憶はあると思います。脳で感じる欲求を抑えることは難しいと思いますが、「ダイエット中」と意識を強く持ったり、「運動」したり、対策を練ってくださいね。

