

# イライラしてスナック菓子が止まらない “エモ食ベ”

## 産業医もおすすめ ストレスを溜めにくい食習慣とは

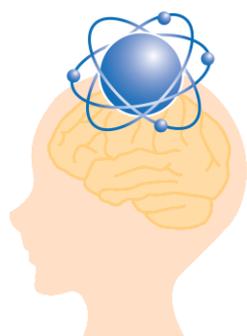
イライラしたとき、ムシャクシャしたとき、つい甘いお菓子やポテトチップスに手が伸び、後日、体重計に身を委ねた際、「アッ！ あの時のお菓子が！……」と反省したこと、“あるある”ですね。このようにストレスを感じた際、つい食べ物に手が伸びてしまうように、摂食行動の背景には、感情（気持ち）が深く関わっています。ストレス対策に詳しい「メンタル産業医」の櫻澤博文医師に伺いました。「確かに“やけ食い”・“やけ酒”という言葉があるように、感情（気持ち）と摂食行動には脳内ホルモンが関係しているから、コントロールし辛い部分があります。しかしながら不満や不安を感じたからといって、気の向くまま食べていると、“メタボリックうつ”という言葉が提唱されてもう20年にはなりましようか。ゆくゆくは本格的なメンタル面での不調に至ってしまいかねません。そこで今回は、食べ過ぎとその結果、後悔なくて済む方法をご紹介します」と櫻澤医師。

### “エモーショナル・イーティング”とは、ネガティブな感情によるストレス反応

「お腹がすいたら食事をとることは動物として自然な行為です。しかし、イライラしたり、落ち込んだりしたときは、お腹がすいていないにもかかわらず、甘いものや脂っこいものについて手を伸ばすことをし続けていませんか？ これは、ネガティブな感情による摂食行動という意味で“エモーショナル・イーティング（エモ食ベ）”といわれる、ストレス反応の1つです」と櫻澤医師。 悪しき「エモーショナル・イーティング」を防ぐためには、気分転換や運動など心理面と身体面から、良い対応を執る方法があると説明されています。櫻澤医師によると、「抑圧」という専門用語があるように、食べたい衝動を我慢するということは別のストレスを引き起こしかねません。別のストレスを発生させず、かつ簡単に実行できる方法が2つあるそうです。それは「食べる内容や中身」と「食べるタイミング」の見直しです。



### 糖質&脂質過多な食べ物は、ネガティブな感情を紛らわす麻薬



「甘いものや脂っこいものを食べると幸せな気分になりませんか？ 甘いものは、“大食漢”である脳神経のエネルギーとしてすぐ利用されるからすぐ充足感を得られます。高脂肪の食品は、少量でも高カロリーのため、それをおいしいと感じる味覚をもち、積極的に捕食してきた祖先のみが淘汰されずに生存してきたという、生物学的進化の産物なのです。おいしいと感じるものを食べると、脳の報酬系という回路が活性化し、β-エンドルフィンのような、いわゆる“脳内麻薬”といわれる多幸福感を感じられる物質が神経細胞から、いわば自動的に分泌されます。空腹にもかかわらずイライラしたり、落ち込んだだけでお菓子が手が伸びてしまうのは、食べることで自動的に分泌される脳内麻薬による多幸福感を求めているからなのです。」人間が生きていくためには、栄養補給が必要です。高カロリーの食品を摂取すればするほど、ご褒美的に報酬系回路が活性化され、より多くの幸せな気分を満喫できるようになるのです。「このように人類は長い間飢餓と戦ってきたため、効率的にエネルギーを摂取するために巧妙な脳の仕組みを装備してきました。しかし、この飽食の時代では、容易に手に入る高カロリー食が悪しき“エモ食ベ”を促進し健康を損ねる原因となっています」と櫻澤医師。

### “エモ食ベ”は、過食を招きメンタル不調や肥満に

「エモ食ベ”は、エネルギーを必要としていないのに高カロリー食を摂取してしまう不健康な食事スタイルです。“エモ食ベ”を続けていると、糖質や脂質の過食から肥満にはなる一方、ビタミン・無機質・食物繊維は不足するという栄養不良から悪性貧血や生理不順といった身体面での不調が生じます。のみならず“メタボうつ”といわれるメンタル面での不調にもつながり、自制と自省が利かなくなることからさらなる“エモ食ベ”を増幅させてしまうという悪循環を生じさせてしまいます。最終的に、いわゆるうつ病

(抑うつ病性障がい) やパニック (不安障がい) といった、治療に何か月もの休職を余儀なくされるような本格的なメンタル不調に陥るケースも少なくありません」と櫻澤医師。

## ポテチや甘い菓子をスナッキングフードに置き換え

「“エモ食べ”を解消するには、どうしたらいいでしょうか？ 一つには「スナッキングフード」を日々の食生活に活かすことです。「スナッキングフード」とは、おやつでありながら、食事の代替にもなる、間食と食事の“いいとこ取り”新しい食スタイルです。適正なカロリー量と心身に不可欠な栄養素摂取が両立できる健康的な食事スタイルです」と櫻澤医師。



## スナッキングフードで血糖値を安定させることがポイント

「血糖値はモチベーションと深く結びついています。血糖値の急激な上下動は、気分の乱高下や喜怒哀楽の急激な変化をもたらす、チームワーク上、不和やビジネス遂行に波乱をもたらすことがわかっています。この血糖値の急激な上下動は、体内では交感神経や副腎ホルモンの作用であり、元々はストレスを感じた際に引き起こされています。従って血糖値の安定化がビジネスでの成功のカギです。具体的には“エモ食べ”であるポテチや甘いお菓子をスナッキングフードに置き換えることです。食事を分散させるようにスナッキングフードを上手に取り入れることで、血糖値の安定とネガティブな感情発生は抑制されると考えられます。これがビジネスでの戦略的成功術です。自身、「コンサルタントのコンサルタント」と呼ばれていますが、ビジネスの裏方一筋 25 年の“キモ”中の“キモ”です」と櫻澤医師。



## 夜遅い食事が“エモ食べ”につながる。午後 6 時のスナッキングフードで予防



「私は単なる産業医ではなく、健康経営に資する研究成果を根拠とする戦略を契約先に提案しております。日本人男性労働者を対象にした調査では、夕食時間が遅くなると空腹感が強くなり、いわゆる“ドカ食い”といわれる過食を引き起こし、その過食は新たなストレス反応を高める要因となる\*ことがわかりました。また夜遅くまで開店しているスーパーでは、18時頃の積極的な補食推奨にて帰宅後のドカ食い防止と定期健診結果での改善に貢献しました。

これら調査結果からも、ランチタイムより6時間は経過するような、望ましい夕食時間である午後 6 時を過ぎても労働に従事するような職業性ストレスを強いられる場合、神経生理学的見地から心身双方の健康確保のためにスナッキングフードを積極的に摂ることをお勧めします。栄養バランスのよいスナッキングフード摂取にて帰宅後の過食や持続的ストレス反応、更には健診結果への悪影響緩和効果も期待できます。」

と櫻澤医師。

※) Appetite 2016 ; 101 : 8-14



櫻澤博文 (さくらざわ ひろふみ) 医師

合同会社パラゴン代表、労働衛生コンサルタント。産業医科大学医学部卒業後、亀田総合病院にて臨床研修終了。京都大学大学院社会健康医学修士号や医学博士号を取得。健康経営に加え労務管理のできる産業医として「ストレス・マネジメント」体系を展開。2013 年プロフェッショナル産業医のみを集めた職能集団 合同会社パラゴン設立。企業に対して人材管理や労務・健康管理水準向上支援展開、健康増進ノウハウを書籍やテレビ出演などを通じて提供。

【取材など、報道関係からのお問い合わせ先】

株式会社エムスリー・カンパニー

〒150-0022 渋谷区恵比寿南1-2-9 小林ビル4F TEL : 03-5768-5807 mail : m-usami@m3com.jp