



空腹の状態が、いかに健康によいか

「腹八分に病なし、腹十二分に医者足らず」という江戸時代の医学者、かいばらえきけん 貝原益軒（1630～1714）の名言があります。

われわれ文明人は、交通機関の発達、家電製品の普及などで、「歩かない」「家事労働をしない」でカロリー消費が減っているのに、1日3食を食べる（食べないと健康に悪い、特に朝食は大切だという一般医学の指導）からこそ、**高脂血症**、**高血糖**（糖尿病）、**高体重**（肥満）……など、「高」のつく、「**メタボ**」つまり「**食べすぎ病**」に苦しんでいるのです。

人類300万年の歴史はある面、空腹の歴史です。

干ばつ、洪水、山火事、地震……などの天変地異のために、食物がとれず、「空腹」を余儀なくされることが続いたのです。よって、人間の体の生理は、「空腹」であることを前提に作られています。

空腹になり、血糖が下がる（低血糖になる）と、**頻脈**、**冷や汗**、**意識の低下**……などの「**低血糖症状**」が起こります。そのとき、**アドレナリン**、**ノルアドレナリン**、**コルチゾール**、**サイロキシン**、**グルカゴン**など、約10種類の血糖を上げるホルモンが副腎、甲状腺、すい臓……などから分泌されて、なんとか「**低血糖症状**」を改善しようとします。

しかし、食べすぎて血糖上昇が続くと、**高血糖症**（糖尿病）が**惹起**されますので、血糖を下げるホルモンが分泌されますが、**血糖低下ホルモン**は、主に**インスリン**1つしかないのです。

こうしたホルモンのバランスから見て、人類は、空腹の時代を過ごしてきたことがおわかりになるでしょう。



空腹がもたらす数々の恩恵

空腹になると、胃から**グレリン**が分泌され、**脳の記憶中枢**（海馬）の血行をよく