

食欲の増進

食欲を増進させるグレリン

人は空腹になると食欲が増進して摂取行動を開始し、逆に満腹になると食欲が抑制され摂食を止めます。

「食欲」は脳の視床下部にある摂取中枢にさまざまな物質が作用することで調節させています。

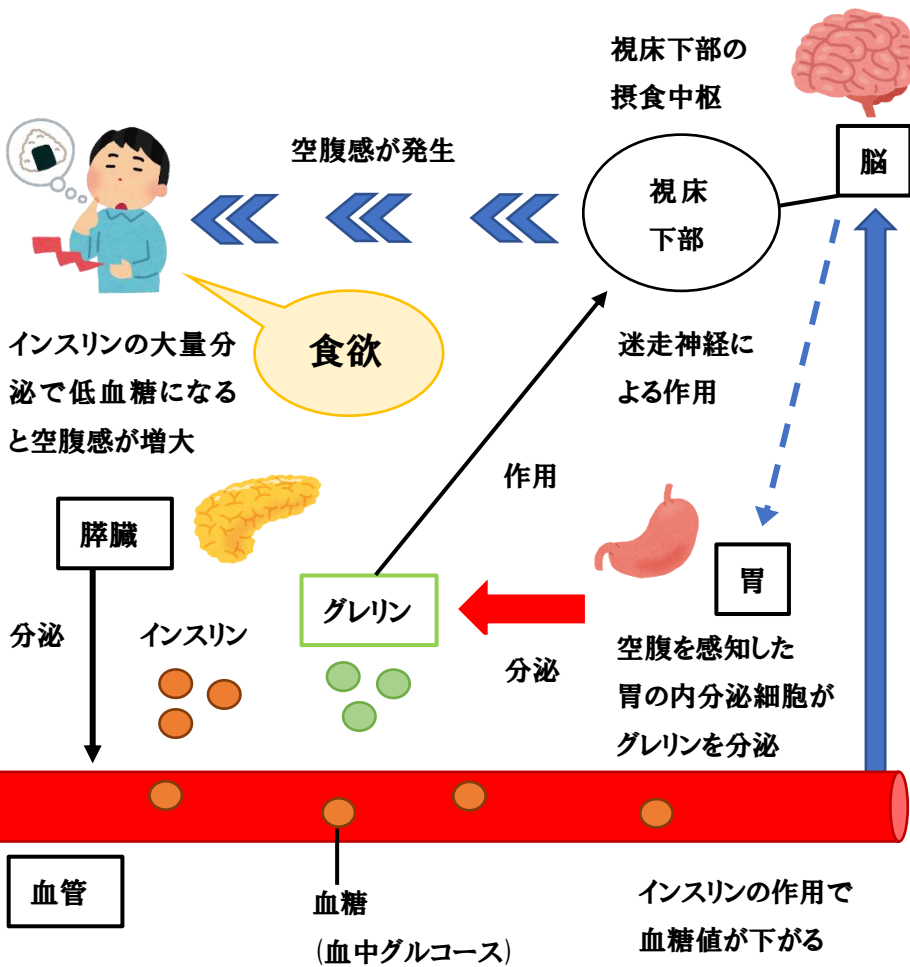
食欲を生み出しているホルモンに「グレリン」があります。グレリンは視床下部の脳細胞に受容体が存在するホルモンであり、空腹状態になると主に胃から分泌されます。これは迷走神経(副交感神経)の作用などによるものと考えられます。

分泌されたグレリンは求心性の迷走神経を介して視床下部の摂取中枢に作用し、空腹感を生み出して摂食を亢進します。摂取中枢は血糖値の低下に対しても直接反応するが、グレリンの働きにより摂食亢進作用は増幅されます。

グレリンの分泌量と食欲を比例します。インスリンには食欲を抑制する作用がありますが、グレリンは分泌と作用の双方でインスリンと拮抗していると考えられています。血糖値が低下してインスリン分泌(追加分泌)も低下すると、グレリンの分泌が増えて空腹感が生まれ、食欲が増進します。

逆に、摂食により血糖値が上昇するとインスリンの分泌が促進し、グレリンの分泌は低下します。

その結果、満腹感が生まれて食欲も減退します。



果糖と食欲の関係

グルコース(ブドウ糖)を摂取すると血糖値とインスリンが上昇し、グレリンの分泌は低下するが、フルクトース(果糖)は直接的には血糖値(インスリン)に影響しないため、グレリンの分泌が低下しにくい。

つまり満足を感じるタイミングが異なります。実際のところ、糖質の成分がフルクトースのみという食物は存在しませんが、フルクトースを多量に添加したドリンク類などはたくさん飲んでも満足感を得にくい場合があります。

グレリンの主な働き

- ・食欲の増進
- ・満腹感の発生抑制
- ・成長ホルモンの分泌促進