

老化を遅らせ免疫力もアップ！ 腹八分目で健康長寿



「腹も身の内」腹八分目で医者い
らす」といわれるように、腹八分目
は健康に良いとされてきました。以
前は経験的なものでしたが、最近で
は腹八分目が健康長寿に良いこと
を裏付けるさまざまな研究が報告
されています。今回は腹八分目の健
康効果や、上手な腹八分目の実践方
法をご紹介します。

■腹八分目の健康効果

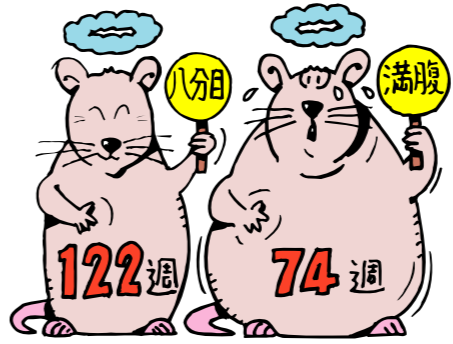
「腹八分目で健康長寿」といわれても、あまり
ピンとこないかもしれませんが、その健康効果
は思いのほか大きいようです。マウスを使った
研究では、食べ放題にしたマウスのグループの
平均寿命が74週であったのに対して、エサの量
を2割減らしたグループの平均寿命は122週
と、1.6倍以上に延びたことが報告されていま
す。しかも、この研究では、カロリー制限で免疫
力も高まることも報告されています。
こうした食量と寿命の研究は1980年代



たされたときだけ
スイッチがオンに
なり、働き始めます。
その条件には、運動
や体の酸化を防ぐ
ことがあげられて
いますが、ここで注目するのは食量摂取カロ
リーです。腹八分目というように、摂取カロリ
ーを制限すると長寿遺伝子は働き始め、逆に食
べ過ぎは、長寿遺伝子のスイッチが入ろうとす
るのを妨げることになります。

■どれくらい減らすと腹八分目？

では、長寿遺伝子のスイッチをオンにするに
は、どの程度のカロリー制限をすればよいので
しょうか。多くの研究報告では、一日に摂取する
カロリーを2〜3割減らすのが適しているとき



から世界中で行
われ、老化を遅
らせて寿命を延
ばす長寿遺伝子
が発見されまし
た。この長寿遺
伝子が活発に働
くと、細胞を傷
つける物質が除
去され、傷つい
た細胞は修復され
ます。この細胞を
長持ちさせる
働きが老化を遅
らせ、寿命を延ば
すのです。さら
に、脂肪の燃焼効
率を高めて太りに
くい体質にし、2
型糖尿病や動脈硬
化の改善、認知症
の予防など、長寿
遺伝子が活性化す
るとさまざまな
健康効果が期待
できます。

しかし、この長寿遺伝子はいつでも働いてく
れるわけではありません。いくつかの条件が満



れています。まさ
に腹八分目から腹
七分目にすればよ
いわけです。それ
以上減らすと栄養
不足になるので減
らし過ぎないように
してください。

日本人が摂って
いる一日当たりの
総カロリーは成人男性で2000キロカロリー
前後です。これを腹八分目にするわけですから、
一日当たり1600キロカロリーに減らせばよ
いわけです。ご飯一杯が約200キロカロリー
なので、ご飯なら二杯分ということになります。
実際に腹八分目を実行するのなら、朝昼晩の三
食とおやつなどで一日に摂取している色々な食
べ物や飲み物を少しずつ減らし、減らした合計

■腹八分目を実践するコツ

腹八分目を無理なく続けるためのコツを紹介
しますので、参考にしてください。

●野菜から食べる

まず野菜から食べて、あ
る程度お腹を満たしてか
ら、他のおかずやご飯を食
べる習慣をつけましょう。



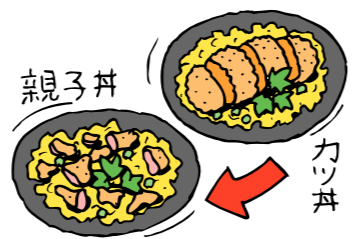
●ゆっくり食べる

食べ始めてから20〜30分たないと、満腹と
感じませんから、よく噛んでゆっくり食べるよ
うにしましょう。ひと口ごとに必ず箸を置く癖
をつけるのもよいでしょう。

●脂質や糖質の少ない食事にする

長寿遺伝子は脂質や糖質の少ない食事にする
と活性化しやすくなります。お肉なら霜降りよ
り赤身にし、ご飯や麺類・甘いものは控えて、野

が400キロカロリーになればよいわけです。
女性や小柄の方は一日200〜300キロカロ
リー減らすことを目指してください。
ここでいう腹八分目はあくまでも一日当たり
に摂取する総カロリーを8割にすること
ですから、食べる量は減らなくても総カロリー
が減ればよいわけです。そこでおすすめしたい
のが、低カロリーの食事に変えること。例えば、
カツ丼は約1000キロカロリーですが、親子
丼(約700キロカロリー)に変えると300キ
ロカロリーの削減になり
ます。カルボナーラ(約8
50キロカロリー)をポ
ングレやペペロンチー
(約450キロカロリー)
に変えると一日分の目標
の400キロカロリーを
カットできます。



また、多くの人
にとって一日の食
事でもっとも摂取
カロリーが高いの
が、ご飯や麺類・パ
ンなどの主食です。
主食の量を少なく
して、カボチャや



イモ類・豆類などでおかずをボリュームアップ
し、満足感を得るようにしてください。

健康長寿に役立つ腹八分目は、食べるのを
我慢するのではなく、低カロリーの食事にして
一日の総カロリーを8割に抑える食習慣です。
お正月に食べ過ぎて、少し太ってしまった方に
もおすすめです。