

# ストレスや運動不足↓被災太り？

東日本大震災の後、「太った」と訴える女性が増えたという。「震災太り」なる言葉も広がっており、多くの女性が同様の状態になったようだ。背景には、震災のショックによる過食や食生活の乱れがある。一方、被災地では栄養の偏りや運動不足が「震災太り」につながっているとの指摘もある。避難所などでバランスの良い食事をとるのは難しいが、ちょっとした工夫で改善できる点もある。

(道丸摩耶)

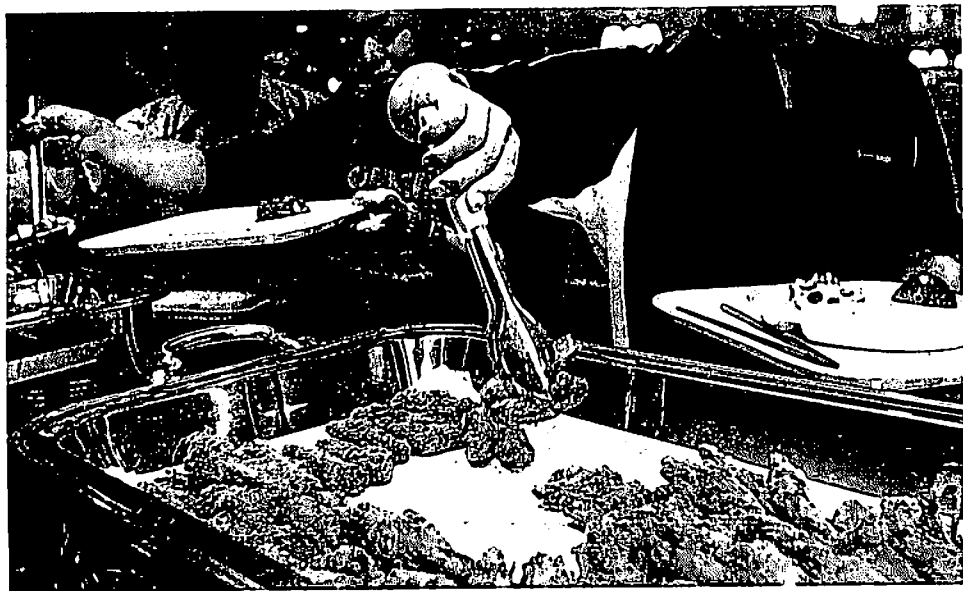
## 食欲が止まらず

「震災直後、食欲が止まらずに太りました。被災地では食べ物も手に入らないのだから申し訳ないと思うのですが、ニュースを見ながら、食べることを止められなくて…」と語るのは、東京都練馬区の女性会社員(30)だ。

この女性は、震災後に「太った」「食欲が止まらない」という訴えを周囲でもよく聞いたという。

「仲間内では『震災太り』と言っていましたけれど、(いっしょいっしょ)とあってある

# タンパク質取るひと工夫を



寄港した大型客船のバイキングを利用する被災者。通常の避難所ではバランスの良い食事は難しい＝5月17日、宮城県石巻市(志饒駒貴撮影)

んでしょうか」

複数の医療機関に聞いてみたが、震災後に「太った」と訴える患者が増えたという記録はなかった。逆にこれまで過食に苦しんでいた患者が落ち着いたり、会社に行けなかった患者が行けるようになったりとい

う「改善例」がみられたほどだ。

だが、医療機関にかけられないまでも、日常生活の中で「太った」と感じた人がいることは考えられる。

「健康な人であっても、震災や福島第1原発の事故は相当ストレスを感じる出

来事。食べることでストレスを解消しようとすることは考えられます」と分析するのは、国立国際医療研究センター国府台病院(千葉県市川市)の石川俊男・心療内科部長だ。

石川部長の周りでは、「いつ食べられるかわからないから」と、非常食や作り置きしていた食事を傷む前に食べてしまいたい太った」という声もあったという。余震や物不足への恐怖に備え、いつ何があってもいように食べることを優先させたケースだ。

ただ、「一時的に食べ過ぎるならいいが、普段の3〜5倍もの食事を短時間で食べてしまうなどの場合は、医療機関を受診した方がいいでしょう」と石川部長はアドバイスする。

## 防衛本能が原因？

「太ったという訴えは聞きませんが、震災後に食事が乱れたケースはありました」と語るのは、『子育て食事セラピー』(河出書房新社、1365円)などの著書がある食事カウンセラーで栄養士、笠井津子さんだ。

笠井さんによると、人間にはもともと、ストレスがかかることを避けて闘う

エネルギーを過度にため込む防衛本能があるという。特に、ストレスがかかると大量に分泌される「コルチゾール」というホルモンは食欲を高めてしまう。ストレスによって脳内の物質「セロトニン」が減ってしまうと、食欲のコントロールができなくなってしまうこともあるという。

笠井さんは「避難所では菓子パンやおにぎりが中心と聞きますが、炭水化物は血糖値を乱高下させ、情緒不安定にさせます。そのため、さらに食べてしまい、太りやすくなってしまいます」と、栄養面からの悪循環を指摘する。

こうした事態を防ぐには、できるだけタンパク質を取ることが効果的。これから暑くなり、食欲が落ちてくる時期だが、1日3食食べることも基本だ。

「避難所ではバランスの良い食事は難しいが、レトルトのカレーやパスタにツナ缶をプラスしたり卵を足したりするなど、ちょっとした工夫ができれば」

また、体に適度に負荷をかけることでバランスは整えられる。いつも以上に体を動かすことも効果的なようだ。