**「オキシトシン」を流行語大賞に**　　　　　会長　服部　幸應

**オキシトシンの発見**

　研修会や新年会などで何度も「オキシトシン」の話をしていますので、すでにご存知の方も多いと思います。

　アメリカの生化学者ビンセント・デュ・ヴィニョー氏が「オキシトシン」及びバソプレシンの分析及び合成を行い、ノーベル化学賞を受賞したのが１９５５年のこと。

当時、オキシトシンの働きは、出産時の子宮収縮と授乳時に母乳を出すことぐらいしか分かっていませんでした。

**オキシトシンの多彩な働き**

その後の研究で、オキシトシンの多彩な働きが次々に判明していきました。

それは、授乳期にお母さんの脳下垂体からオキシトシンが分泌されることで、我が子を愛おしく思う気持ちが芽生え、赤ちゃんもお母さんが好きになるということや、人との密接な関係や信頼関係を築いたり、不安を和らげたりと、社会行動にも影響を与えることなどです。

哺乳動物なら、みな持っている別名「幸せホルモン」のオキシトシンは、赤ちゃんとお母さんにだけ分泌されるものではありません。心地よいスキンシップや良好な関係性での食事、ペットと触れ合っている際など幸せや楽しいと感じる時、また、アロマセラピーなどで心と体がリラックスしている状態の時にも分泌されることが分かっています。

つまり、私たち人間の、心と体が喜んでいる状態の時にオキシトシンが分泌されることになり、言い換えれば、オキシトシンが分泌されることにより、人間的に豊かになれるのです。

それにも関わらず、現代人は、「仕事が忙しい」「面倒だから」といった理由から、オキシトシンを分泌させる機会をわざわざ失う生活を送っています。

日本では、長らくオキシトシンの研究が立ち遅れていたことも原因の一つかもしれません。

しかし、ここ数年でその根拠が示され、ようやく新聞や化学雑誌、テレビなどでもこの名を目にするようになってきたので、これからの巻き返しに期待したいです。

特に、自閉症の治療分野では、対人コミュニケーション障害の改善のために、「オキシトシン」が脚光を浴びています。

**料理学校として**

よく「料理は愛情」と言いますが、以上のことを考えると、「料理はオキシトシン」とも言えるでしょう。

「料理をすることは楽しい」「おいしいものを食べることは幸せ」「みんなで食卓を囲むことは楽しい」etc.　今まで料理学校が発信してきたことです。

つまり、料理学校には「オキシトシン」分泌の基となる要素がたくさん詰まっているのです。

私が、「食育」や「家族で囲む食卓」の大切さを訴え続けてきたのは、このオキシトシンの存在があったからこそ。

冗談のように聞き流されますが、私は、「オキシトシン」が流行語大賞を取れればと本気で思っています。

ぜひ、料理学校の先生には、授業で「オキシトシン」の存在や有用性を伝えていただき、「オキシトシンの輪」を広げていっていただきたいと思います。