

保健師さんの健康チェック

ゆっくり食べましょう

厚生連健康管理センターかがわ

保健師 谷澤 まさみさん

昔から早食いは肥満の元といわれ、身体にさまざまな悪影響を及ぼします。そうはいっても、毎食時間をかけて食事をするのはなかなか難しいものです。

☆なぜ早食いと太るのでしょうか？

- 食べ始めてから「満腹」を感じるまでに20〜30分かかり、満腹感を感じる前にたくさん食べすぎてしまいます。
- 血糖値が急上昇し、血糖値を正常に戻そうと脾臓からインスリンが大量に分泌されます。インスリンは別名「肥満ホルモン」といわれ、余った糖を脂肪として蓄えてしまいます。
- 食事は5〜10分程度で終わってしまう
- 一口で食べる量が多い
- 柔らかいものを好んで食べる

☆早食いになっていませんか？ チェックしてみましょう

- あまり噛まずにすぐに飲み込んでしまう
- 飲み込むときに飲物を摂ることが多い
- 一人で食べる機会が多い

☆ゆっくり食べるポイント

- 食材は歯ごたえのある繊維質のもの（根菜類・海藻・キノコ等）を使う
- 調理の際は、食材をある程度大きめに切り、薄味でやや硬めに煮炊きする
- 噛むことに集中するために、「ながら食べ」をしない
- 一口ごとに箸を置いて、20〜30回噛んで食べる

例：「今・日・も・お・い・し・い・こ・は・ん・あ・り・が・と・う・ご・ぞ・い・ま・す」など20文字程度の文章を思い浮かべて食べる

よく噛んでゆっくり食べる習慣を身につけ、人生100年時代の健康づくりに役立てましょう。

一つでも当てはまる方は、早食いの可能性があります！