

Q、速食いはダメって言うけど、なんでダメなの？

A、わたしたちの体は食事を始めて「満腹」を感じるまでに**20分以上**かかると言われています。そのため、速食いをすると満腹感を感じるまでにたくさんの量を食べってしまうため、食べ過ぎになりがちです。つまり、**脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎてしまう→太りやすくなる！**のです。

体型別 食べる速さの状況



実際、平成21年国民健康栄養調査では、体型が**肥満**の方で、**速食い**をする方の割合が**一番多**くなっていたようです…！

平成21年国民健康栄養調査より

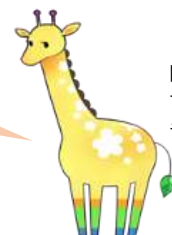
それでは次に、よく噛んで食べるとどんな効果があるのか(よく噛む8大効用)についてお伝えしますね♪

覚え方は、「**ひみこのはがいーぜ**」です！

<p>ひ 肥満防止</p> <p>よく噛むことで、満腹感が得られ、肥満を防ぐ。</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>よく噛むことで、素材そのものの味を味わうことができる。</p>	<p>こ 言葉の発音</p> <p>よく噛むことで、口の中の筋肉が動き、はっきりとした発音になる。</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>脳に血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きが活性化する。</p>
<p>は 歯の病気予防</p> <p>よく噛むと、歯の根がぐっとはって磨きやすくなるため、虫歯や歯周病などを防ぐ。</p>	<p>が ガン予防</p> <p>発がん物質は唾液に30秒つけておくと毒消し効果が！よく噛むことで唾液がよく出てがん予防になる。</p>	<p>い 胃腸快調</p> <p>よく噛むことは、消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にする。</p>	<p>ぜ 全力投球</p> <p>よく噛むことで、あごが発達し、全身に力がいきわたる。</p>

さらに他にも、噛むことでダイエットに関する**内臓脂肪の分解を促進する脳内物質**も出やすくなると言われています。また、よく噛んで食べるポイントとしては、**食材は大きめに切る、硬めのものや繊維質のものを食べる、一口で30回など噛む回数を意識する、一口食べたら一旦箸を置く**などがあります☆

みなさんも、これからはよく噛むことを意識してみませんか？



医療法人橘甲会
マスコットキャラクター
ラ・サンテちゃん

参考

- ・独立行政法人 労働者健康安全機構北海道中央労災病院治療就労両立支援センター「ゆっくり食べてみませんか」
- ・学校食事研究会 月刊学校の食事 よく噛む8大効用 ひみこのはがいーぜ