

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！

どうしたら健康的な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します



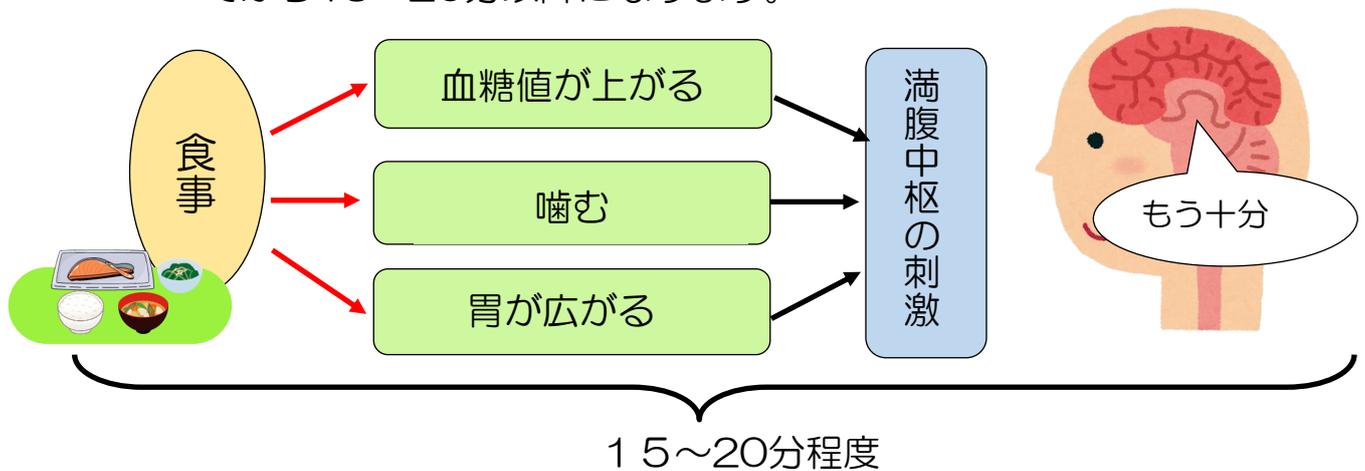
これホント？  
食のギモンに  
お答えします

第11回 ゆっくり食べる

ギモン1 ゆっくり食べるってどれくらいの時間？

答え 1回の食事で15～20分以上かけましょう。

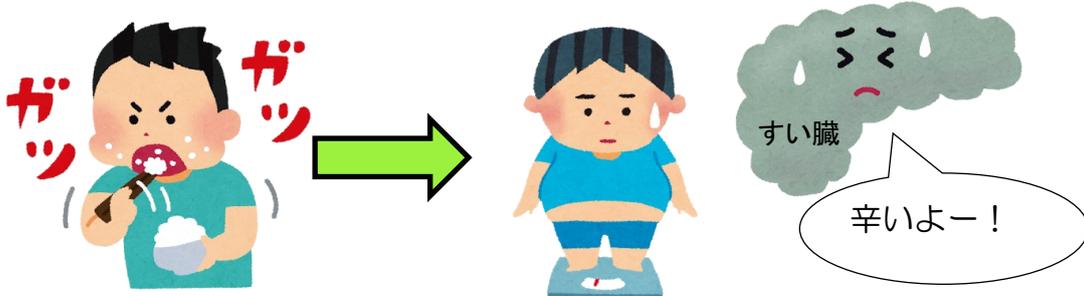
満腹を感じ始める（満腹中枢が刺激される）のは、食事を始めてから15～20分以降になります。



ギモン2 早く食べるってそんなに悪いこと？

答え 早食いは肥満や糖尿病の原因になります。

早食いだと満腹中枢が刺激される前に必要以上に食べてしまったり、急激に血糖値が上がる原因になります。血糖値が急激に上がると、すい臓はインスリンをたくさん出すため、すい臓に負担がかかります。



食事をすると食べたものを分解代謝するのにエネルギーが消費されます（食事誘発性熱産生）。しっかり噛んで食べると、急いで食べる時に比べてエネルギー消費量が増えることが分かっています。よく噛むことで少ない量でも満足感が出ます。



# ギモン3 ゆっくり食べるためのポイントは？

答え

早食いは

- ①食べ物をよく噛まないで飲み込む
- ②ひとくちの量が多い
- ③食べ物を次から次へ口に入れる

つまり…



ことで起こります

①食べ物をよく噛んで

②ひとくちの量を少なく

③食べ物を次から次へ口に入れない

ことで予防できます👉

## 噛む回数を増やす



ひとくち30回以上と言われます。今より5回多く噛んでみましょう

例えば、心の中でありがとうございますと3回唱えながら噛むと30回になります。



あ・り・が・と・う・  
ご・ざ・い・ま・す

×3回

## ひとくちごとに箸を置く



箸を持ったままだと、ひとくち目を飲み込む前に次の食べ物を口に入れてしまいがちです。ひとくち目を飲み込んでから箸を持つようにしてみましょう。



箸を置く



## 噛み応えのある食材を使う



硬いもの・繊維質のもの・弾力のある食材を利用しましょう。

(根菜・きのこ・海藻など)

切り方にも大きくするなどひと工夫



## 食べる時間に余裕を持つ



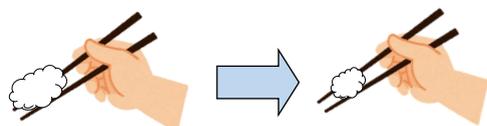
時間がないと、慌てて食事をかきこむことになります。ゆとりを持った時間設定(15~20分以上)で食事をするようにしましょう。



## ひとくちの量を減らす



箸に乗せる量を少なくして、口いっぱい詰め込むのを避けましょう。



## 食べることに集中する



脳は味だけでなく見た目や香りでも「食事中」を認識します。集中して食べることで、満腹中枢の刺激に繋がります。ながら食いは避けるようにしましょう。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット  
咀嚼支援マニュアル  
労働者健康安全機構HP  
東京工業大学ニュース