



のヘルスアップトーク

～食べ方の工夫でわがままボディ解消～



新しい1年がスタートしました。今年の目標は決まりましたか。

10月号でもお伝えしましたが、由布市は大分県内でも糖尿病の有病率が高くなっています。食事の時間や食べる順番を変えるだけでも、血糖値の上昇を抑えることができ、太りにくい体づくりにつながります。

今年は食べ方を工夫し、より長く健康でいられる体づくりを始めてみませんか。



① 1日3食、時間を守って食べましょう

夜遅くに食べて、すぐ寝てしまうと、血糖値はなかなか下がりず、使われなかった糖が脂肪として体に蓄積してしまいます。また、朝食を欠食すると、昼食後や夕食後の血糖値が急激に上がり、血管を傷つけてしまいます。食事は4～7時間の間隔で摂ることが望ましいと言われています。



② 野菜から食べましょう

基本ルールは野菜から食べること。野菜や海藻、きのこなどの食物繊維の多い食材から食べることで、食物繊維が消化吸収を緩やかにしてくれるため、血糖値の急上昇が抑えられ、太りにくい体づくりにつながります。



③ ゆっくりよく噛んで食べましょう

一般的に満腹中枢が刺激され、脳が「よく食べた」と認識するのは食事開始から20分と言われています。そのため、早食いをすると、脳からの満腹信号が出る前に必要以上のカロリーを摂取してしまいます。ゆっくりよく噛んで、食べ過ぎを防ぎましょう。



歯も大切に

楽しく食事をするためにはお口も健康でなければいけません。虫歯や歯周病などにより、口腔機能が低下すると、よく噛めなくなるため、肥満のリスクが上がります。お口の健康を保ちましょう。

40・50・60歳の歯周健診は12ページに掲載しています。

実は、由布市は大分県と比較して、早食いする人が多いことが分かっています。

<食事速度が「はやい」と回答した人の割合>

年齢	大分県	由布市
40～64歳	33.3%	41.7%
65～74歳	29.0%	40.9%

H30年 特定健康診査質問票