



のヘルスアップトーク

～連載7回目 食事の速度を見直してみよう～

大分県健康指標ランキングによると、由布市では食事の速度が「はやい」と回答した人が男性は45%、女性は39%であり、18市町村の中で最も割合が高いという結果でした。

そこで今回は、食事の速度がはやいことで体にどのような影響を与えるかについてみていきます。

●食事の速度がはやいとうなるの？

過食により
肥満になる



満腹感を感じる前に次々と食事を
食べてしまうため、食べる量が多くなる。

脳が満腹とを感じるまで
約20分かかります。



糖尿病になる
リスクが上昇する



急激に血糖値が上がるため…



血管が傷つく



すい臓に負担

※血糖値を下げるインスリンを分泌する。

続くと

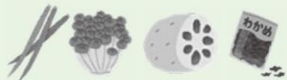


インスリンの分泌や働きが低下し、
血糖値が下がりにくくなる。

●早食いを防ぐポイント ～“脱”早食いで健康に～

食材や調理を工夫しよう！

歯ごたえがある食材は、自然と噛む回数が増えるため、早食いを防ぐ効果があります。食材を大きめに切る、煮物や炒め物は加熱時間を短くして固く仕上げるなど、調理法を工夫することもおすすめです。



食物繊維が多いものを摂る
(根菜・きのこ・海藻類など)



弾力があるものを摂る
(イカ・タコ・こんにやくなど)



硬いものを摂る
(するめ・煮干し・ナッツ類など)



カレーライスの具材を大きめにする



食パンをトーストにする

噛むことに意識を向けてみよう！

テレビやスマホを見ながら食べると、食事に意識が向かないため、気づかないうちに早食いになっていることがあります。まずは、噛むことに集中してみましょう。

よく噛むと
おいしさもアップ！

今より1口で
5回多く噛む！



「噛む」だけでなく「噛める」ことも大切です！

しっかり噛める歯を失わないためにも、普段から定期的に歯科受診をして、むし歯や歯周病の早期発見・治療を行いましょう。