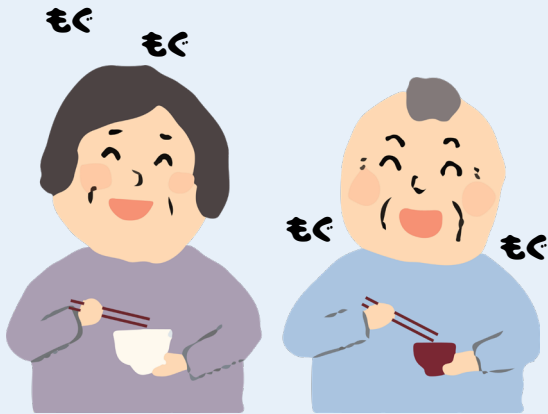


食事はよく噛んで食べましょう

監修) 川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子



よく噛んでゆっくり食べることを意識する

毎日仕事や家事で忙しく、食事の時間をゆっくり取れない方は多いですね。

周りの人よりも食べ終わる時間が早い場合は注意が必要です。早食いを続けると、肥満や糖尿病のリスクが上昇するという研究が発表されています。

よく噛んでゆっくり食べることを意識しましょう。

よく噛むことは一石三鳥以上!?

胃腸快調

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。



薄味でも満足

よく噛むと素材本来の味がわかるようになり、薄味でも美味しく食べることができ減塩になります。



糖尿病のリスク低下

早食いによる短時間での血糖値上昇は、

膵臓も急いでインスリンを分泌しなくてはならなくなるため負担がかかります。

その結果、膵臓が疲弊してインスリンの分泌量が減少し、血糖コントロールが難しくなり、糖尿病の発症リスクが上昇します。よく噛んで食べることで、小腸からの糖質の吸収もゆっくりとなり、食後の血糖値の上昇が穏やかになります。

またインスリンの分泌を促進するGLP-1が増加するという研究結果も発表されています。

歯の病気予防

よく噛んで唾液を分泌することで、虫歯・歯周炎予防になります。



肥満予防

早食いは満腹感を得る前に食べ過ぎてしまいます。満腹中枢が刺激されて満腹と感じるには、食事が始まって約15分かかるといわれています。ゆっくりよく噛んで食べることで、満足感が得られやすくなり、食べ過ぎを予防することができます。





よく噛んで食べるための工夫で 15分以上かけて食事をしましょう

1. まずは噛む回数を5回増やす

徐々に増やして目標は30回



2. 一口量を減らし 食べることにお箸を置く

多くの方はひと口での噛む回数は
量によって変わらない



3. 食事の時間に余裕をもつ

時間に追われると
つい早食いになる



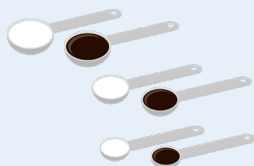
4. 食べることに集中する

テレビやスマホを見ながらの
ながら食べはNG!



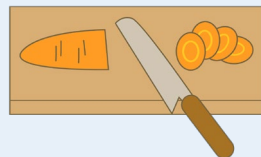
5. 薄味にする

食材本来の味を味わうために
よく噛むようになる



6. 食材は大きく厚めに切る

食材を一口大に切ると、
飲み込める大きさになるまで
噛むようになる



7. 食物繊維が豊富に含まれ、 噛み応えのある食品を取り入れる

食材選択にごぼうやきのこ、こんにゃくなどを意識

