

カンタン・ダイエット

～ メタボの予防 ～

東京歯科大とライオン歯科衛生研究所は、肥満と食習慣の関連を共同研究している。それによると、大人も子どもも早食いの人ほど、また、よくかまない人ほど肥満の傾向が強いことが分かった。

研究では意外にも、夜食やおやつ、遅い夕食など、「い

「太っている人は、食べるのが早い」。こんな印象通り、よくかまずに早食いすることは、確かに肥満の原因になるらしい。



ゆっくり食べ少量で満腹

かむ効用

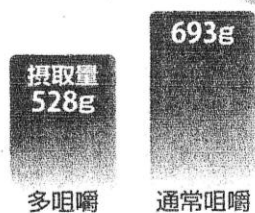
よくかむほど脳の満腹中枢が刺激されて、食欲が抑えられるためだ。早食いの人は、満腹感を感じる前に大量に食べてしまいがちになる。

研究グループが、健康な男性を50回以上かむ多咀嚼と

「食べるか」は肥満との明確な関連がみられず、「いかに食べるか」の重要性がはっきりと浮かび上がってきた。

多くかむ人の特徴は、食事時間が長い一方、食事は少ないこと。これは、食べ物をよくかむほど脳の満腹中枢が刺激されて、食欲が抑えられるためだ。早食いの人は、満腹感を感じる前に大量に食べてしまいがちになる。

●満腹になるまでの食事量(おにぎり)



通常咀嚼に比べて、満腹になるまでおにぎりを食べても「らったところ、多咀嚼は528g、通常咀嚼は693gで、多咀嚼の方が確かに少ない。

- 早食い防止10か条 (武井さんによる)
- ・かむ回数を意識的に増やす
 - ・一口の量を減らす
 - ・のみ込んでから次の食べ物を入れない
 - ・水分と一緒に流し込まない
 - ・ゆっくりと、唾液を混ぜ合わせる
 - ・選んだ食材を選ぶ
 - ・野菜はゆですぎず、大きめに切る
 - ・品数を増やし、外食では定食を選ぶ
 - ・時々、はしを置く
 - ・2人以上で食べて会話を楽しむ

い量で満腹になった。血糖値を抑えるインスリンの分泌量も、多咀嚼の方が上昇が穏やかで、インスリンを分泌する膵臓に優しい。インスリン分泌は年齢とともに衰えて、糖尿病の原因になるため、若い時からインスリンを節約する食事は糖尿病を予防させたい」と話している。

し、健康長寿につながる。同研究所研究部主任の武井典子さんは「大人になってから早食いを改善するのは難しい。子どもの時から、先に口に入れた食べ物のみ込むまで、次の食べ物を入れないなど、よくかむ習慣を身につけさせたい」と話している。

①ゆっくりと食べる。

②30回は噛む、これでOKです。



噛む効用

- ①ダイエット予防。
- ②脳の活性化、集中力が高まる。
- ③精神的な安定、リラックス化。

《読売新聞より》

喜ばれることに喜びを...

小室歯科

■天王寺診療所
TEL: 06-6779-7082

■天王寺ミオ診療所
TEL: 06-6770-1182

■難波診療所
TEL: 06-6644-5661

■関西国際空港エアプラザ診療所
TEL: 072-456-8601

