

「よく噛むことで一石二鳥」

食事の際、あなたは噛むことを意識していますか？
早食いの方は一般的に太りやすいと言われていますが、どうしてでしょうか？

★ 満腹の信号は 20 分後

満腹の信号は、食事を始めてから、**約20分後**に脳に送られます。
よく噛んで食事に時間をかけることで、少量でも満腹感が得られ、
食べ過ぎを防ぐことができます。
また、唾液には炭水化物の消化酵素が含まれています。
唾液と合わさることにより、飲みこみやすい形になり、表面積が増すため、
消化酵素の作用を受けやすくなり、消化されやすくなります。



★ よく噛むことで体重が減った！！事例－Aさん(女性 70歳)の場合－

Aさんは健診結果より、お腹周りや血圧が基準値よりも高く、特定保健指導の対象となりました。
その後、地区担当より指導を受け、食べ方(早食い)に問題があることに気づきました。
そして、お腹周りを減らすことを目標に「ゆっくり噛んで食べる」ことに取り組みました。

Aさんの健診結果

	H20 年度	H21 年度
体重	62kg	60.4kg
腹囲	91cm	89cm

翌年の健診結果では、
体重－2kg、 お腹周り－3cm に！



「Aさんの声」
食べる量は変わっていないのに、ゆっくり食べるようにしただけで体重が減り、驚いています。

★ 食物繊維も効果的

食物繊維は、食品中の脂肪や糖質の吸収を穏やかにします。
特に、糖質の吸収を遅らせることによって食後高血糖の急激な上昇を抑えます。また、余分なコレステロールを体外に排泄し、体の中での働きによって、下記のように分けられます。

※ 食物繊維を過剰に摂りすぎると、ミネラルや微量栄養素などの吸収を阻害することがあります。

種類	不溶性 (水に溶けにくい)	水溶性 (水に溶ける)
体内での働き	<ul style="list-style-type: none"> 便秘を予防する 体内で水分を吸収する 腸で膨らむので、満腹感を得やすい 	<ul style="list-style-type: none"> 腸内の善玉菌を増やし、腸を健康に保つ 食後の血糖値の吸収を緩やかにする コレステロールの吸収を阻害する
含まれる食品	穀類、野菜類、豆類	海藻類、果物類