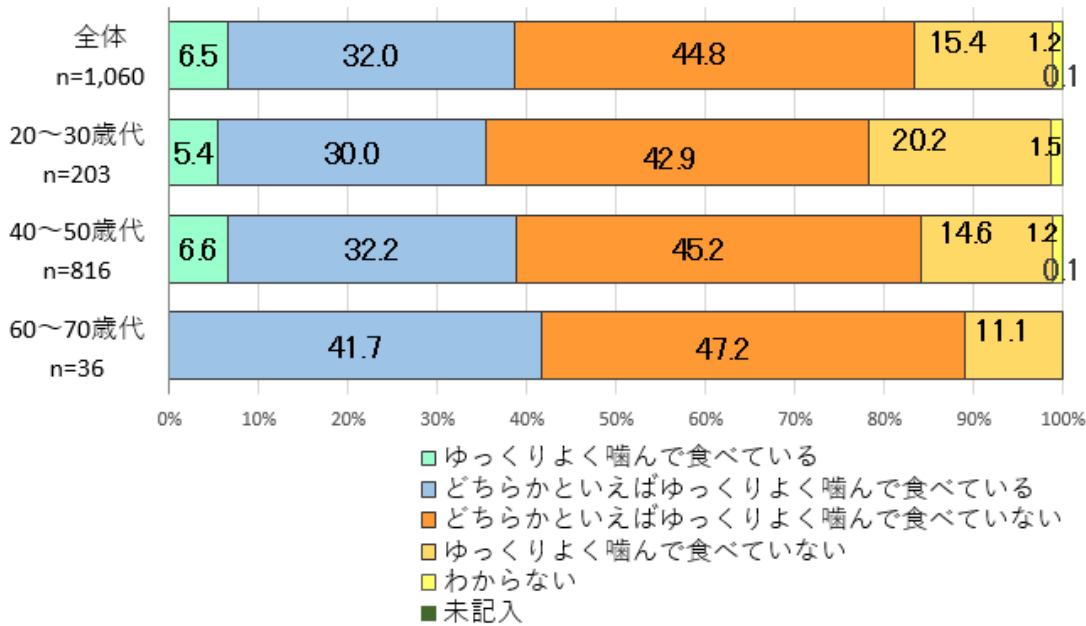


よく噛んで食べよう

ゆっくりよく噛むことは血糖値の急激な上昇を防いだり、満腹中枢を刺激し、食べすぎを予防してくれます。また、唾液などの消化酵素の分泌を促し、消化管の負担を軽減します。よく噛んで食べることを心がけてみませんか。

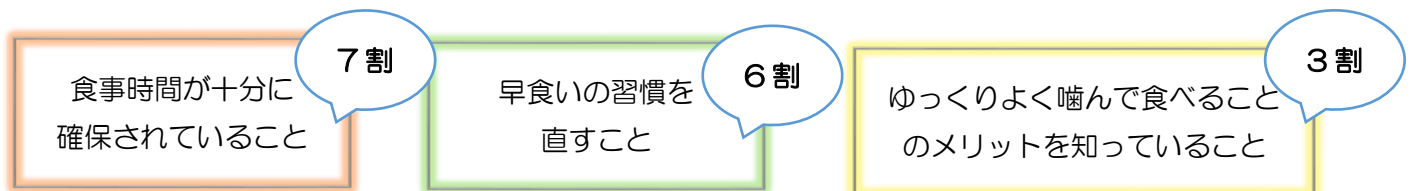
食育推進計画を策定するにあたり「市民の食育に関するアンケート調査」を実施しました！ その中で、令和元年度 よく噛む人の割合(%)



普段からゆっくり噛んで食べている方は全ての年代で半分以下となっています。

~ゆっくりよく噛むために必要なこと~

ゆっくりよく噛んで食べていない方を対象に、「ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと」を調査した結果では、7割の方が「食事時間が十分に確保されていること」と答えました。次いで、「早食いの習慣を直すこと」、「ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること」の順に続きます。



毎日3食、食事時間を確保することは難しいかもしれません。
まずは1日1回、ゆっくりよく噛んで食べる時間が取れるとよいですね。



「噛む」パワー！



ゆっくりよく噛んで食べることで期待できる効果として、肥満予防があります。
早食いと肥満の関連が明らかになってきました！



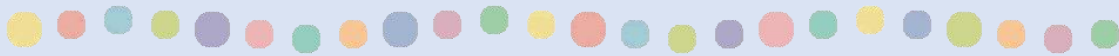
早食いと肥満の関連を研究した調査では、早食いの人は「現在のBMIが高い傾向にあること」、「20歳時点からのBMI増加量も高い」ことがわかりました。

「早食い」・「お腹いっぱい食べるか」否か、とBMIの関連を分析した調査では、「早食い」と「お腹いっぱい食べる」習慣を持つ人はBMIが高く、両方の習慣を持つ人はさらにBMIが高いことがわかりました。

よく噛んで食べることは満腹中枢を刺激し、食べすぎの防止につながります。
ご自身の生活習慣を見直し、よく噛むことを意識してみてください。

※安藤雄一.早食いと肥満の関係-食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」.厚生労働省

e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-10-002.html>



「噛む」ためのプラスアイデア！



噛みごたえのあるもの！

弾力のあるもの、繊維の多いものを食べることで噛む回数アップにつながります。

例えば

☆白米を玄米や雑穀米に



☆食パンをトーストに



調理でひと工夫！

食材は大きめに切ることで、噛む回数アップへ。また、繊維を断つよりも繊維に沿って切ることで食感が残りやすくなります。

☆大きめに！



☆繊維に沿って！



集中できる環境を！

テレビを見ながら、仕事をしながら、などの「ながら食べ」は噛むことに意識が向きません。ゆっくり食事に集中できる環境づくりをしてみてください。

