



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、食べすぎを予防したりしてくれます。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。

～ゆっくりよく噛むために必要なこと～



食事時間が十分に確保されていること

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

早食いの習慣を直すこと



～噛むレシピ～

☆のり塩ポテトビーンズ

材料 作りやすい分量（4人分）

- ・乾燥大豆 40g
- ・じゃがいも 中1個くらい
- ・青のり 少々
- ・塩 少々
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ① 大豆を一晚吸水させる。
- ② じゃがいもを角切りにし、水にさらしておく。
- ③ 大豆をたっぷりの油で揚げる。
- ④ じゃがいもを揚げる。
- ⑤ 大豆とじゃがいも、Aを混ぜる。



☆切干大根のサラダ

材料 作りやすい分量（4人分）

- ・切干大根(戻したもの) 100g
- ・人参 小1/4本くらい
- ・きゅうり 小1/3本くらい
- ・ハム<薄切りのもの> 3枚

<ドレッシング>

- ・すし酢 大さじ1と1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 少々

<作り方>

- ① 切干大根はざく切りにして茹でる。
- ② ドレッシングの材料全てを混ぜる。
- ③ 人参とハムはそれぞれ電子レンジで600W1分加熱する。人参は冷水にさらし、絞って水気を切る。ハムは粗熱を取っておく。
- ④ きゅうりはせん切りにする。
- ⑤ それぞれの材料とドレッシングと混ぜ合わせる。

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が、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



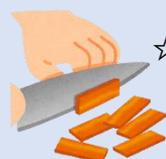
☆食パンをトーストに



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もいいでしょう。

