

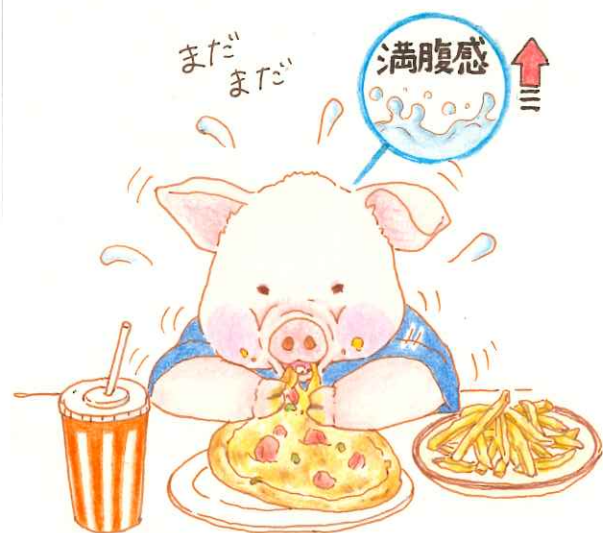
むこちゃん通信 vol.18



こんにちは！突然ですが、皆さんは食事をする時に食べるスピードを気にしたことはありますか？例えば誰かと一緒に食事をしていて、食べるスピードが早いと指摘されたり、自分だけが他の人より先に食べ終わっていることはありませんか？思い当たる節がある方は、もしかしたら普段から「早食い」をしている可能性があります。そして実は「早食い」と「健康」には関わりがあるのです。本日は「早食い」のデメリットやその防止法である「よく噛む」ことについて、詳しくお話ししましょう。



早食いをするとどうなるの？



早食いのデメリットとして上げられるのが、肥満との関係です。平成21年の国民健康・栄養調査の結果では、男女ともに肥満度が低い人ほど食べる早さが「早い」人の割合が多く、総数で比較すると「早い」人は約56%、中でも食べる早さが「かなり早い」人の割合は、やせ・普通では10%以下だったのに対して、肥満では20%近くにのぼりました。また子どもにおいても同じ傾向が見られます。では早食いはなぜ肥満になりやすいのでしょうか？食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢に伝えらることで満腹感を得られます。しかし、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。早食いの場合、満腹感が得られる前に食べ物を過剰に摂取してしまい、摂取エネルギー量が多くなることで肥満につながると考えられています。

早食い→肥満を防ぐために

肥満予防法として、しっかり噛んで食べる（一口30回）は、

「肥満症診療ガイドライン」のなかで、「咀嚼法」として位置づけられています。咀嚼する（よく噛む）ことにより、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することが知られています。

また全国健康保険協会では、さらにゆっくりよく噛んで食べることで

食後に
安静にしても
代謝量UP！



「食事誘発性体熱産生」が増加するとしており、この「食事誘発性体熱産生」とは、食後に安静にしても消化や吸収のために消費するエネルギーのことをいいます。

つまり、ゆっくりよく噛んで食事をする事で、エネルギー摂取量の抑制と、エネルギー消費量の増加、2つの効果が期待できると述べています。



よく噛んで食べるために



軟らかいもの、食べやすいものばかり好んで食べていては、噛む回数も食事時間も増えません。例えば「白米を麦などの雑穀米に変えてみたり、根菜類や乾物などを積極的に料理に取り入れましょう。弾力があり、食物繊維を多く含むきのこやこんにゃくなども良いとされます。

料理の際は、食材は大きく厚めに切り、加熱しすぎないことで歯ごたえが残ります。このように食材選びに加えて調理の方法も工夫することで、時間をかけてゆっくりよく噛んで食べることが出来ます。



よく噛むために歯のケアを怠らないで



よく噛んで食べるためには「噛める」ことも大変重要です。

平成25年国民健康・栄養調査報告では、歯の喪失が進んだ人ほど「何でも噛んで食べることが出来る」人の割合が減少する結果となりました。歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。歯みがきをはじめとした口内清掃に加えて、定期的に歯科検診を受け、歯のケアを怠らないように努めましょう。



「噛む」ことの大切さ

肥満の防止以外にも、「噛む」ことにはメリットが以下の通りたくさんあります。
・味覚の発達 ・月経の発達 ・歯の病気を防ぐ ・がんの予防 ・胃腸の働きを促進

出典：『噛むって大切』（農林水産省）
https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/katadou/attach/pdf/26_jineishuu-34.pdf

さいごに



肥満につながる「早食い」の防止のために、よく噛んで食べることを紹介しました。よく「噛む」ためには、テレビやスマートフォン、新聞を見ながらの食事は控えて、家族や友人と一緒にゆっくり味わって食事を楽しみましょう。

たんぽぽ薬局 武庫え荘店

「ゆっくりよく噛んで食べていますか？」（農林水産省）
(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part6.html) を加工して作成

「ゆっくり食べる。」（農林水産省）
(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html) を加工して作成

1)厚生労働省、平成21年国民健康・栄養調査報告 第3部 生活習慣調査の結果、第3巻の3。
(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoku/dl/h21-houkoku-09.pdf)
2)日本肥満学会、肥満症診療ガイドライン2016、ライオンエッセ出版、東京、2016：40-43。
3)全国健康保険協会、季節の健康情報 平成30年度9月号「早食い」で健康アップ。
(https://www.kyokukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/3009q1001/)
4)厚生労働省、平成25年国民健康・栄養調査報告 第3部 生活習慣調査の結果、第6巻
(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoku/dl/h25-houkoku-06.pdf)

