

訪問看護新聞

早食いをやめて健康 UP!!!



・早食いは肥満の原因にもなります！

男女とも肥満度が高い人ほど食べる早さが早い人の割合が多いことがわかっています。子供においても同様な傾向が見られています。

・早食いをすると肥満になりやすいのはなぜ(・・?)

食事をすると、血中のブドウ糖の濃度が上昇し、**満腹中枢**がそれに反応して、満腹感を知らせますが、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。

→そのため早食いの場合、満腹感を得られる前に多くの食事をとってしまいがちになり摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。

☆ゆっくり食事をすると・・・?☆

・よく噛むことはエネルギー消費量を増加させます。日本肥満学会の「肥満症治療ガイドライン」では、肥満の行動療法の一つとして「咀嚼法」があげられており、**一口30回噛むこと**が推奨されています。

・咀嚼には、満腹中枢を刺激して、食欲を抑える働きがあります。



よく噛み・ゆっくり食べることは、肥満の予防だけではなく様々なメリットがあります！

🌸 脳の発達

よく噛むことは脳細胞の働きを活発化します。

あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化します。

子どもの知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防に大いに役立ちます。

🌸 口腔トラブルを防ぐ

よく噛むとたくさん唾液分泌され、口腔内をきれいにします。

唾液が、虫歯になりかかった歯の表面をきれいにしたり

細菌感染を防ぎ、虫歯や歯周病を防ぎます。

🌸 胃腸の働きを促進する

よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれます。

食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因となります。