

ゆっくり食べて健康ライフ

早食いは太りやすいと言われていますが、これを裏付けるような調査が、平成21年国民健康・栄養調査で行われています。肥満している人(BMI $\geq$ 25)のうち、男性63.9%、女性46.5%が早食いと答え、普通の体重の人(18.5 $\leq$ BMI<25)では、男性47.2%、女性36.1%が早食いと答えています。一般的に、食事を開始してから20~30分位経過しないと、脳は満腹感を感じないと言われています。早食いでは、脳が満腹感を感じるまでにかかなりの量を食べてしまう傾向にあります。また、早食いは肥満を招くばかりではなく、食後の血糖値を急激に上げやすくします。他にも、口の中で唾液と食べ物が十分に混ざることがないので、胃などへの負担も大きくなります。そこで、早食いを防止するコツをご紹介しますと思います。

<食べ方>

◆一口の量を少なくする

一口の量を少なくすれば、食べ物を口に運ぶ回数が増えるので、結果的に食事時間が延び早食い防止になります。

◆口に入れた物を飲み込むまでは、次の食べ物を口に入れない

口いっぱい食べ物を入れないようにするのも、早食いの防止になります。



<食材の選び方>

◆白米に雑穀類をフレンドする

雑穀類は白米に比べると硬いので噛む回数が増えます。

◆弾力性のある食べ物を取り入れる

こんにゃく、いか、たこなどは、噛み切りにくいので、噛む回数が増えます。

◆根菜類・きのこ・海藻類をたっぷり

切干大根、たけのこ、レンコン、ごぼう、きのこ類、海藻類など、食物繊維が豊富な食材は、噛みごたえがあるので、噛む回数が増える食材です。大きくカットすればさらに効果が期待できます。

(注意:これらの食材は、比較的消化されにくい食べ物です。胃や腸などの手術をされた方は、腸閉塞を起こすおそれがありますので、医師又は管理栄養士にご相談ください)

<盛り付け方>

◆丼物やお茶漬けなど、ご飯とおかずが一緒になっている料理は、比較的噛む回数が少なくなります。丼物などは、ご飯とおかずを別に盛ったほうがよいでしょう。

早食いを防止するために一番大切なことは、味わって食事をしようと意識をすることではないでしょうか。なにかと忙しい現代社会、大人も子供も時間に追われ、ゆとりを持って食事をするのが難しい毎日です。実際にゆっくり食事をする時間がなくても、食べる前に「味わって食べよう」と心に思い浮かべるだけで、自然と噛む回数は増えると思います。

管理栄養士
宮口 登

