

よく噛んで肥満を防ごう

昔から「よく噛んで食べる」ことが大切だと、誰もが一度は聞いたことがあることでしょう。よく噛んで食べることで消化がよくなる事は何となくイメージできます。最近では「よく噛んで食べる」の意外な効果も分かってきました。

●よく噛むことは肥満予防にも効果が

よく噛んで食事すると、噛まないときに比べて満腹感を感じて食べる量が抑えられるという経験、みなさんもありますよね。「よく噛む」ことによりメタボリックシンドロームのリスクが低下することが最近の研究でわかってきています。

＜よく噛まない人はメタボのリスクが高くなる＞

国立循環器病研究センターや新潟大学などの共同研究で、よく噛む力とメタボの関係について50～70代の1780名を調査したところ、よく噛む能力が高いグループに比べ、弱いグループはメタボの有病率が46%高い結果でした。70代の人たちだけで比較すると、さらに顕著な結果が出ています。

よく噛まないひとは、空腹や満腹の感覚が鈍くなり肥満につながりやすいとも言われています。日本肥満学会のガイドラインでも、1回30回噛むことが肥満療法の一つに挙げられています。

●よく噛むことは大切でも1回30回も噛むことは…

いくら噛むことの重要性がわかって、1回で30回も噛むことは簡単には実践できませんよね。まずは自然に噛む回数を増やせる6つの工夫を参考にしてみませんか。

- ①**まずは噛む回数をいつもより5回増やす**
すぐに30回は難しいので、まずは5回増やすことを心掛けましょう。慣れてきたら少しずつ回数を増やします。
- ②**食事の時間に余裕をもつ**
忙しい気持ちで食事をする、つい早食いになってしまいがち。ゆったりとした気持ちで食事を楽しみましょう。
- ③**味付けを薄くする**
薄味にすると、食材本来の味を味わおうとよく噛むようになります。
- ④**歯ごたえのある食材、調理法を選ぶ**
ごぼうやレンコンなど食物繊維が多い食材や、ナッツ類、こんにゃくなどを多く取り入れることや、食材を大きめ・厚めに切るなど、調理で野菜や肉を硬めに仕上げるのも効果的です。
- ⑤**ひと口の量を減らす**
たくさん口に含むとうまく噛むことができないまま飲みこんでしまいます。ゆっくりと食べるためにも、一度に口に含む量を意識して減らすようにしましょう。
- ⑥**ガムに頼らない**
ガムを噛むと食欲を抑える効果がありますが、間食をする習慣が抜けにくくなるため日常の食事ですっかりと噛むのがおすすめです。

2017年
6月2週
(23号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

