



栄養部便い 2018年12月



～よく噛んで食べましょう～

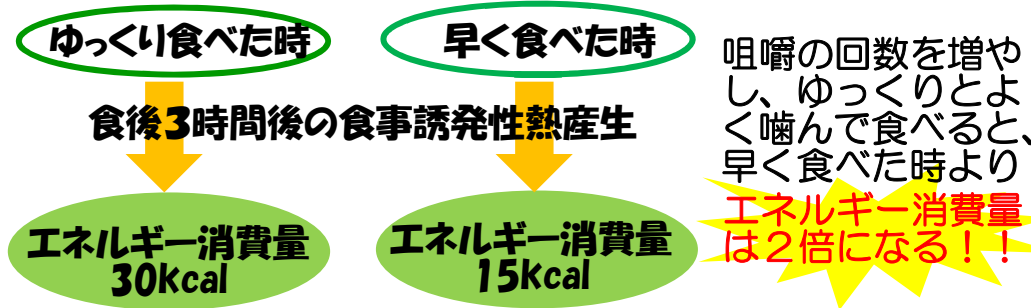


普段の食事で早食い習慣はありませんか？よく噛むことは単に食べ物を体に取り入れるためではなく、全身を活性化させるのに重要な働きをしています。

よく噛むとエネルギー消費量が増える

食事を摂ると体に吸収された栄養素が熱となって消費されるため食後は代謝量が増えます。この代謝の増加を**食事誘発性熱産生**といいます。

食事誘発性熱産生は食事を摂るスピードによって変わる！






早食いの人は肥満リスクが上昇する

日本肥満学会の「肥満治療ガイドライン」で咀嚼法が肥満治療のひとつとして明記されており、1口で20～30回以上噛むことが推奨されています！

「早食いの人」は「ゆっくり食べる人」に比べ**肥満リスクが4.4倍上昇！**

噛む8大効果

他にもよく噛んで食べるとこんなことが！わかりやすい標語を紹介します！

- ひ 肥満予防** 脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぐ
- み 味覚の発達** よく噛むと食べ物の味がよくわかる
- こ 言葉の発音がはっきり** 噛むことで口の周りの筋肉が発達する
- の 脳の発達** 脳細胞を活発にし、認知症の予防に 
- は 歯の病気を防ぐ** 噛むとだ液がたくさん出て口の中がきれいに 
- が ガンの予防** だ液は発ガン物質の発ガン作用を消す働きがある
- い 胃腸の働きを促進** 消化酵素がたくさん出て消化を助ける 
- ぜ 全身の体力向上と全力投球** 歯を食いしばることで全身に力が湧く！

“ゆっくりとよく噛んで食べる＝だらだら食べる”とは違います！もうすぐ年末年始、食事はきちんと時間を決めて、よく噛んで食べるようにしましょう！

ご相談は栄養部まで

おもちゃを食べる時は気をつけてね！

