

×早食いNG ◎よく噛めば得られる 6つの効果!

食事時間が短い、すなわち「早食い」は肥満の原因と強い関連があることがわかっています。

「ゆっくり味わって、よく噛んで食べる」ことは肥満やメタボリックシンドロームを解消できるだけでなく、その他の効果も得ることができるのです。

1 肥満防止

食事時間を長くすることで、早食いや過食を抑えて、満腹感を得やすくなる



2 味覚の発達

味わって食べる習慣がつき、食事や素材本来の味がよくわかるようになる



3 脳の活性化

脳の血流が増加し、脳に酸素と栄養を送る働きが活発になる



脳に満腹のサインが出されるのは食事開始から約20分後。よく噛めば、適切な食事量で満腹感を得られるよ。

4 虫歯・歯周病予防

唾液の分泌が活発になり、口の中の自浄作用が強化されます



5 消化吸収力の向上

胃や腸の負担が軽減され、消化吸収がしやすくなる



6 力が出る

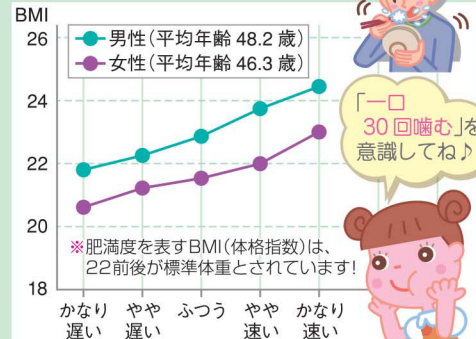
噛みしめる習慣がつき、歯を食いしばって力を出すことができる



マスク着用による口呼吸の常習化で、お口の中が乾燥するドライマウスの人も増えておる。だから、よく噛んで唾液で潤すことも意識して欲しいんじゃ!

食べる速さと肥満度の関係

【図】は、愛知県内に住む男性3,737人、女性1,005人を対象とした疫学調査の結果です。食べる速度が速い「早食いの人」が「肥満度が高い」※ことがわかります。



出典：Otsuka R et al. Eating Fast Leads to Obesity: Findings Based on Self-administered Questionnaires among Middle-aged Japanese Men and Women. J Epidemiol. 2006; 16(3): 117-124.

ソニー健保
のお知らせ
●INFORMATION●

2022年『HAIJII夏号』を発行します!

ソニー健保の健康情報誌『ハイジイ』には、健康保険に関する大切なお知らせも掲載しています。Web版はソニー健保ウェブサイト「マイページ」からご覧になれます。ぜひ、ご家族の皆さんにもご案内ください。



ソニー健保
マイページ
ログイン
マイページとは?



ソニー健保の
ウェブサイト