

だれでも簡単にできるメタボリック対策



メタボ対策その1 よく噛みましょう。
小さなことからコツコツと成功には早道はない。



食の西洋化、軟らかい加工食品の発達、多忙な毎日などの理由からしっかり噛(か)まない人が増えています。

噛む回数が少ないと満腹感が得られず、ついつい食べすぎて、肥満につながりやすくなってしまいます。

まずは、一口30回以上噛むことを心がけてください。



不二越病院管理栄養士 吉田、久保

I. よく噛んで肥満防止

良く噛む事で満腹感が得られやすくなり、エネルギーのとりすぎを防いでくれます。

脳の視床下部には食欲をコントロールする摂食中枢と満腹中枢があり、満腹感は満腹中枢が刺激される事によって生じます。

満腹中枢を刺激する要因には

- ①血糖値の上昇
- ②脳内のヒスタミン、セロトニンの増加
- ③食後の体温の上昇
- ④食べている時の味覚嗅覚などの刺激など

がありますが、よく噛んで食べることによってこれらが促進されます。

また、よく噛むことで食べる量が変わった研究をご紹介します。

健康な成人男性9人に、朝食としておにぎりを満腹になるまで食べてもらいました。

その結果、よく噛んで食べた方が満腹になるまでのエネルギー量が明らかに少ないことが分かりました。

食後の血糖値の上がり方は同じなのですが、食後のインスリン値はよく噛む方が少なくなりました。

よく噛んで食べることによって食べる量が少なくても満腹感が得られ、その結果食後のインスリン分泌の減少にもつながります。 (図1、図2参考)

II. 食事の工夫

現代の食事は、噛む事が少ない傾向にあります。

食事中しっかり噛むためにはどうすればよいでしょう。

- ①主食はパンや麺類よりごはん
(特に雑炊の方が噛む回数が増える)
- ②肉やタコ・イカのように噛みごたえのあるもの
- ③根菜類、きのこ、海藻のように繊維質のもの
- ④乾物のような水分の少ないもの

調理の工夫としては

- ①切り方を大きめに切る
- ②汁気や水分の少ない料理にする
などがあります。

よく噛む事はよく味わう事にもつながり、脳が食べていることを十分認識します。

その事が、食べすぎを減らし肥満を防いでくれるのです。

