

# 5月の給食だより

《 ゆっくり食べて健康に 》

九州大学が2型糖尿病の日本人を対象とした研究で、速く食べる人ほどBMIや腹囲が上昇しやすく、食事の速度が肥満やBMI、血糖コントロールに影響することが明らかとなりました。

	食べる速度(%)		
	早い	ふつう	遅い
BMI25以上	44.8	26.9	21.5
2型糖尿病	37.6	55.4	6.9

## どうして早食いはいけないの？

早食いをすると肥満や2型糖尿病のリスクが上昇するのは、**体に満腹感を知らせて食べ過ぎを防ぐ、脳の満腹中枢**が関係しているからです。早食いをすると、満腹中枢が機能する前に満腹感を得られないがために、**必要以上の量を食べ過ぎてしまいます。**

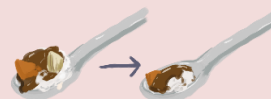
満腹中枢が働くまでには食事開始から約15~20分かかるとされています。またよく噛むことでも満腹中枢は刺激されるため、食べ過ぎを改善するためには、**よく噛んで15分以上かけて食事を取りましょう。**



## 早食い予防の5対策

### ひと口の量を減らす

『多くの人はひと口で噛む回数は量が多くても少なくても変わらない』という研究結果があります。つまりひと口の量を減らせば、一食で噛む回数を増やすことができます。



### ながら食べをしない

テレビやスマートフォンなどを見ながらの食事は、食べることに集中できなくなるだけでなく、食べ過ぎにも繋がります。



### ひと口食べた箸を置いてよく噛む

箸を置くことで次々にほおばることを予防し、噛むことに集中することができます。

### 歯ごたえのある食材を選ぶ・適度に食感を残して調理する

食物繊維を豊富に含み、噛み応えのある根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻類などの食材を取り入れたり、調理の際にあえて適度に硬さを残したりすると噛むことを意識しやすいです。



### 食材を適度に大きく、厚めに切る

乱切りなど食材を少し大きめに切ると、飲み込める大きさになるまで噛むようになるため、自然と噛む回数を増やすことができます。

<糖尿病ネットワーク参考>



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年5月1日