



## 脱“早食い”で健康アップ

### ●早食いをするとうなるか

平成21年の国民健康栄養調査の結果では、男女とも肥満度が高い人ほど食べる早さが「早い」人の割合が多く、「遅い」人の割合が少ないことがわかっています。子どもにおいても同じ傾向がみられます。早食いをするとうなるか、なぜでしょうか？食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせますが、ブドウ糖の濃度が上昇するには、ある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまいがちになり、摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。広島大学の研究チームが約1,000人の男女を5年間追跡調査した結果では体重の増加、血糖値の上昇、腹囲の増加にも関連していることがわかっています。

### ●よく噛むことはエネルギー消費量を増加させる

日本肥満学会の「肥満症治療ガイドライン」では、肥満の行動療法の一つとして「咀嚼法」があげられており、一口30回噛むことが推奨されています。咀嚼（よく噛む）には、満腹中枢を刺激して、食欲を抑える働きがありますが、さらにゆっくりよく噛んで食べることで、食後のエネルギー消費量である「食事誘発性体熱産生」が増加します。「食事誘発性体熱産生」とは、食後安静にしているにもかかわらず栄養素の消化・吸収による代謝によって使われるエネルギー消費量のことです。つまり、よく噛んでゆっくり食事をすることは、エネルギー摂取量の抑制とエネルギー消費量アップの2つの効果が期待できることになります。よく噛むためには、「噛める」ことも大切です。毎日の歯みがきや定期的な検診で、歯の健康も維持しましょう。

### ●ゆっくり食べる健康効果

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満を防ぐだけでなく、体にさまざまな良い影響があります。

- 脳の発達 よく噛むことは脳細胞の働きを活発化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化します。子どもの知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防に大いに役立ちます。
- 歯の病気を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面をきれいにしたり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。
- 胃腸の働きを促進する よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害の原因となりがちです。（8020推進財団「噛む8大効用」）

—全国健康保険協会 協会けんぽ ホームページより抜粋—

## 三島市特定健診（国保・後期高齢者）・がん検診 実施中です！！

実施期間も残すところ9月・10月のみとなりました。まだの方はぜひ、受診されてみてはいかがでしょうか？

**例年、10月後半の健診は大変込み合います。お早目の時期、お早目の時間帯の受診をお勧めします。**

**特に、胃がん検診の胃カメラ・乳がん検診のマンモグラフィーは、ご予約数に限りがありますのでご注意ください。**スタッフ一同、ご来院をお待ちしております。



## 夕暮れ時・夜間は交通事故多発

◎自動車・自転車等で外出される際は

夕方 4時にライトオン！



◎歩いて外出される際は

反射材・自発光式反射材を着用！



★ 明るく、目立って、事故防止に心掛けましょう！ ★

9月21日（土）～9月30日（月）  
秋の全国交通安全運動

交通安全協会三島地区支部 交通安全指導員

