



栄養だより

第5号

春江病院 ヘルスケアプロモーション委員会

2019.11

脱「早食い」を目指しましょう

あっという間に食事を終えていませんか？
日頃の食事を思い返してみましょう。



早食いの人ほど肥満！！

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までにはある程度の時間が必要です。そのため早食いの場合は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ります。

早食いは糖尿病のリスクを高める

早食いをすると、食後の血糖値が上昇しやすくなります。すると膵臓は短時間で必要なインスリンを分泌しなくてはならなくなります。これにより膵臓が疲弊してインスリンの分泌量が減少したり十分に機能しなくなったりなどの問題が生じて、やがて血糖値をコントロールできなくなります。

脳が満腹と感じる時間の目安は20分です。

時間にゆとりがあるときは、食事に20分以上かけましょう。

職員食堂にストップウォッチを置いておきます。

自分が食事にかけている時間を確認してみましょう。



軟らかいもの、食べやすいものばかり食べていませんか？

軟らかいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。

噛みごたえのある食品を取り入れる

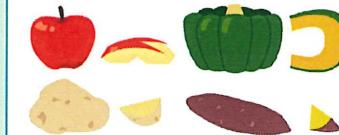
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。



切り方を大きめに



皮つきのまま



よく噛むために歯のケアはできていますか？

よく噛むためには「噛める」ことも大切です。

歯の本数が多い人ほどよく噛めることが分かっています。

歯を失う二大原因は虫歯と歯周病です。毎日の歯磨きや定期的な健診で、歯の健康も維持しましょう。



ゆっくり良く噛んで食べるとこんなメリットも…

【虫歯予防】唾液がよく出て汚れがつきにくくなります。

【脳が活性化】咀嚼運動は脳の記憶を司る部分を活発にさせます。

【リラックス効果】良く噛むことでストレス物質の量が軽減されます。

栄養クイズ

奥歯で噛む力はどのくらいでしょう？

- ①10kgくらい
- ②自分の体重くらい
- ③自動車くらい

※答えは次回の健康だよりで！

前回の栄養だより(第4号)・栄養クイズの答えは①バナナです。

健診・予防医学センター 管理栄養士 河村