

早食いに注意しましょう



早食いはなぜいけないの？

「もうお腹いっぱい」という指令は、脳の満腹中枢から発せられますが、食事を始めてから 15～20 分後に刺激されると言われています。そのため 5 分や 10 分で食べ終わってしまうと、満腹感が感じられず、つい過食になり、肥満の原因となります。

私達はどれだけ食べたかではなく、満腹感で食べる量を判断しています。そのため、早く食べると、適量であるのに満腹感が得られにくく、必要以上に食べ過ぎてしまうことになります。

早食いをしないためには？

とにかく「よく噛む」ことです。理想の咀嚼回数は、**一口につき 30 回程度**が理想です。ポイントを確認してみましょう。



早食い防止 10 か条

- ① 噛む回数を意識的に増やす
- ② 飲み込もうと思ってから「さらに5回！」
- ③ 一口の量を減らす
- ④ 飲み込んでから次の食べ物を口に入れる
- ⑤ 水分と一緒に流し込まない
- ⑥ 歯ごたえがある食材を選ぶ
- ⑦ 野菜は茹ですぎず、大きめに切る
- ⑧ 品数を増やし、外食では定食を選ぶ
- ⑨ 時々、箸をおく
- ⑩ 2人以上で食べて会話を楽しむ



早食いは単に「くせ」になっている場合が多いようです。意識さえすれば比較的簡単に改められる習慣とも言われています。今日からでも実践してみましょう。

早食いに注意しましょう



早食いはなぜいけないの？

「もうお腹いっぱい」という指令は、脳の満腹中枢から発せられますが、食事を始めてから 15～20 分後に刺激されると言われています。そのため 5 分や 10 分で食べ終わってしまうと、満腹感が感じられず、つい過食になり、肥満の原因となります。

私達はどれだけ食べたかではなく、満腹感で食べる量を判断しています。そのため、早く食べると、適量であるのに満腹感が得られにくく、必要以上に食べ過ぎてしまうことになります。

早食いをしないためには？

とにかく「よく噛む」ことです。理想の咀嚼回数は、**一口につき 30 回程度**が理想です。ポイントを確認してみましょう。



早食い防止 10 か条

- ① 噛む回数を意識的に増やす
- ② 飲み込もうと思ってから「さらに5回！」
- ③ 一口の量を減らす
- ④ 飲み込んでから次の食べ物を口に入れる
- ⑤ 水分と一緒に流し込まない
- ⑥ 歯ごたえがある食材を選ぶ
- ⑦ 野菜は茹ですぎず、大きめに切る
- ⑧ 品数を増やし、外食では定食を選ぶ
- ⑨ 時々、箸をおく
- ⑩ 2人以上で食べて会話を楽しむ



早食いは単に「くせ」になっている場合が多いようです。意識さえすれば比較的簡単に改められる習慣とも言われています。今日からでも実践してみましょう。